N°8 - AGOSTO 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

80 NUOVE RICETTE

Piaceri di mare

COZZE REGINE DELL'ESTATE E TANTI NUOVI PIATTI CON PESCE E CROSTACEI

TARTARE & CO. SUBITO PRONTE

CAPPERI, ACCENTO DI SAPORE

LA PARMIGIANA DI MELANZANE

FRESCHE, FACILI, STUZZICANTI
Cozze avvolte in nastri di zucchina con paprica dolce e cipollotto

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 7,50

GRANA PADANO

Aperitivi ed antipasti

Stagionato dai 9 ai 16 mesi, con un gusto delicato, morbido e poco persistente, è il Grana Padano ideale come aperitivo e per completare antipasti, insalate e carpacci. Ben si sposa a vini bianchi freschi e giovani.

OLTRE 16 MESI

Paste e risotti

Stagionato oltre i 16 mesi, si presenta con una struttura più granulosa, colore paglierino e un profumo intenso. Adatto ad essere grattugiato, nel delicato compito di mantecare e condire primi piatti e ripieni. Si presta ad abbinamenti con vini rossi morbidi e corposi.

OLTRE 16 MESI

OLTRE 20 MESI

Dessert d'autore

Il Grana Padano Riserva è il protagonista assoluto della tavola. I suoi sentori risultano evoluti, ricchi, intensi e persistenti al palato. È l'ideale per gli abbinamenti di fine pasto con mieli e marmellate. Si accosta a vini passiti e liquorosi e a rossi carichi ed invecchiati.

"A wonderful summer on a solitary beach" cantava Franco Battiato e faceva sognare la calura immobile dei pomeriggi d'estate e il miraggio di essere da soli davanti al mare. Ma la realtà, a meno di non cambiare stagione e di scegliere lidi molto remoti, non assomiglia alla canzone, con la sua ressa di bagnanti, le file di ombrelloni, e i picnic, che nel meraviglioso Sud possono contare però su un capolavoro: la parmigiana. Altro che stereotipo del mangiare balneare: è lì sul tavolino accanto, vivissima, più invitante che mai, con le sue fettine di melanzana fritte disposte a strati ordinati tra il vellutato sugo di pomodoro e il formaggio, con la crosticina abbrustolita e le foglie di basilico. Pronta a essere mangiata. Dopo l'ultimo bagno della mattina, tutta la tribù familiare non aspetta altro (mentre i vicini, con la loro macedonia di anguria, hanno l'acquolina).

Piatto unico veg e take away, *è comoda da trasportare in teglia, e giusta da fare anche la sera prima, perché, come si raccomanda nei ricettari di cucina napoletana, non si deve assolutamente mangiare calda, ma va bene tiepida, ed è ancora migliore quando è completamente fredda. Una volta sfamata con soddisfazione la famiglia, la parmigiana potrà diventare l'occasione per intrattenersi intorno alle sue origini, che sembrano risalire addirittura ai Sumeri e agli Egizi, e alle vicende del nome, uno dei tanti intricati casi della nostra storia gastronomica. Potrete prendere spunto per questa affascinante indagine nel servizio a pag. 58; scoprirete che ne esistono versioni diverse in Campania, in Sicilia, in Puglia, in Calabria, e che il nome ha a che fare, più che con la città di Parma, con le asticciole delle persiane, ma anche con un piccolo scudo usato dai soldati romani, detto* parma, *di forma rotonda, proprio come le fettine di melanzana...*

Oltre alla parmigiana e alle sue variazioni, *troverete la regina degli orti estivi in altri piatti di questo numero. Abbiamo scelto il suo sapore appena piccante per la nostra "cucina del sole", insieme con la freschezza marina delle cozze (a pag. 48) e la sapidità profonda e "verde" dei capperi (a pag. 38).*

Lucide e violette, *le melanzane piacevano anche ai pittori. Le dipinsero Paul Cézanne e, con malinconia tenue, Filippo de Pisis. Ma guardatele nella* Natura morta con melanzane *di Henri Matisse: nella gazzarra dei ghirigori e dei colori si mescolano il calore del Mediterraneo e il fascino delle sue origini orientali. Cedete a questa meraviglia, preparate la vostra teglia da spiaggia e concedetevi un pranzetto impareggiabile. Potrete poi rinfrescarvi con i frutti di bosco di pag. 112, con i gelati e i sorbetti pensati per togliere la sete e addolcire le vostre vacanze.*

Maddalena Dalla Cà

PRONTI PER VOI
1 La classica parmigiana di melanzane (pag. 58).
2 Aromatico e leggero, il pollo marinato ai frutti di bosco (pag. 113).

1

2

Fotografie di Beatrice Prada e Riccardo Lettieri

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 08 - Agosto 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
CRISTINA AROMANDO, SERGIO BARZETTI, MARCELLO MARTINANGELI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, MARCO STABILE

Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, NADINE BORTOLOTTI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, ANNA CASIRAGHI, BEPPE CECCATO, SAMUEL COGLIATI, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, ROBERTO LEPORI, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIOVANNA TRINCHILLO, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), ALMA VALDORA

Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. CONTRASTO, AG. FOTOLIA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. MONDADORI PORTFOLIO, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, FRIEDER BLICKLE, MATTEO CARASSALE, ALBERT CEOLAN, SALVO GIORDANO, JON GOLDEN, ANNA HUERTA, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, DALIBOR MICHALCIK, HANNES NIEDERKOFLER, DAMIAN PERTOLL, BEATRICE PRADA, JESSICA PREUHS, SABRINA ROSSI, SEBASTIANO ROSSI, ASSIOLO GIANLUCA SCOLARO, TIBERIO SORVILLO, ARMIN ZOGBAUM

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Direttore Centrale Marketing Clienti MARIANGELA BONATTO

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati: MARCO TOSETTI Responsabile **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager **Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** LORIS VARO Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** ROBERTA LA SELVA, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI, **Controller** LUCA ROLDI
Direttore Tecnologie GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Bocconcini di cozze e zucchine* (pag. 53) - *Ricette di* Walter Pedrazzi - *Foto di* Matteo Carassale

Agosto

SOMMARIO

PAGINA
83
Vellutata di pomodori e fragole con finto riso nero

PAGINA
106

IDEE

SUGGESTIONI

PAGINA
48

RICETTE

PAGINA
77

GUIDE

Fotografia ingrediente 123rf

I menu di agosto

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Vegetariano

91. POMODORINI DORATI IN PASTELLA
27. CRESPELLE MOZZARELLA E RUCOLA
106. SORBETTO CIOCCO-MENTA

Senza glutine 2

60. PARMIGIANA NEL RISOTTO
102. UOVA CON PEPERONATA AL BASILICO E MORE
33. BATTUTA DI FRUTTA MISTA

Sotto l'ombrellone 3

30. NATURAL SPRITZ
27. INSALATA DI PAPAIA
40. PANINO FARCITO CON SGOMBRI, PROSCIUTTO E POMODORI
28. MACEDONIA DI PESCHE CON SCIROPPO AL SEDANO

4 Gourmet

37. VELLUTATA DI CECI CON CRESPELLE E PANE
39. SOGLIOLA CON ZUCCHINE FRITTE
119. RATAFIÀ DI LAMPONI
62. PESCA MELBA

5 Facile

79. FUSILLI CON SALSA DI PEPERONI, MELISSA E MELANZANE
113. POLLO MARINATO AI FRUTTI DI BOSCO
24. SORBETTO DI LATTE DI MANDORLA

Di mare 6

77. GAMBERI IN PASTA BRIK CON SALSA ALLA MENTA
83. VELLUTATA DI POMODORI E FRAGOLE CON FINTO RISO NERO
87. TONNO "BRIACO" ALLA MARCHIGIANA

Dove andare

NELLE LANGHE PER PASSEGGIATE TRA LE VIGNE, NELLE MARCHE PER L'AUTENTICA **OLIVA ASCOLANA**, IN SICILIA PER UN FESTIVAL DI MARE

A CURA DI GIOVANNA TRINCHILLO

FESTA **DEL LATTE**

Nella cornice naturale del villaggio di Malga Fane, un omaggio all'alimento più antico. Ai contadini il compito di mostrare da dove viene il latte fresco e come si ottengono burro e formaggio. Durante le due giornate, grandi e piccoli potranno partecipare alle Olimpiadi del latte, con **gare e giochi a tema**. *www.altoadigelatte.com*

LA VIA LATTEA
Un sentiero didattico con stazioni interattive rivela i segreti della produzione del latte di montagna

27-28
AGOSTO
RIO DI PUSTERIA (BZ)

24-27
AGOSTO
SCIACCA (AG)
Azzurro Fest

È il Festival internazionale del Mediterraneo: quattro giorni per assistere a cooking show e gustare piatti a base di **pesce azzurro**, dalle ricette d'autore allo street food. Chiude la kermesse il concerto di Max Gazzè.
www.azzurrofest.it

10-21
AGOSTO
ASCOLI PICENO
Ascoliva Festival

Amate da Rossini e Garibaldi, le olive grandi e dolci della varietà Ascolana, farcite con carni miste, impanate e fritte sono un **gioiello della cucina marchigiana**. Il festival che promuove questa specialità spazia da eventi di degustazione a dibattiti, laboratori e visite guidate della città. Novità di quest'edizione la presenza negli stand anche della versione Dop. L'area Expoliva, sorta l'anno scorso in occasione dell'Expo, ospita le eccellenze del territorio, sia gastronomiche sia artigianali. *www.ascoliva.it*

5-7 AGOSTO
VOGHIERA (FE)
FIERA DELL'AGLIO
Nella Delizia estense di Belriguardo, creativi menu a tema, dalle bruschette al gelato all'aglio e aceto balsamico.
www.agliodivoghiera.it

6-14 AGOSTO
TUTTA ITALIA
CALICI DI STELLE
Nella notte di San Lorenzo, nei Comuni che aderiscono all'iniziativa si brinda con i migliori vini locali.
www.cittadelvino.it

1-5 AGOSTO
MAGLIE (LE)
MERCATINO DEL GUSTO
La Puglia mette in mostra il suo patrimonio di sapori nelle vie barocche del centro storico di Maglie.
www.mercatinodelgusto.it

26-28 AGOSTO
LEVICO TERME (TN)
FESTIVAL DEL MIELE
Protagonisti quelli di rododendro e di castagno, tipici della Valsugana, e le loro proprietà benefiche.
www.visittrentino.it

Fotografie di Frieder Blickle EOS, 123rf, Salvo Giordano, A. Abissi ©FAI

28
AGOSTO

LA MORRA (CN)
30ª Mangialonga

Un percorso enogastronomico tra vigneti patrimonio dell'Unesco, lungo quattro chilometri, scandito da tappe di degustazione. I partecipanti portano al collo il proprio bicchiere e, camminando tra i filari, possono **assaggiare piatti tipici** accompagnati dai vini delle Langhe: Dolcetto, Nebbiolo, Barbera, Barolo e Moscato. *www.mangialonga.it*

DAL 1986
Per festeggiare i 30 anni della Mangialonga, saranno presenti anche i vini delle manifestazioni gemellate d'Oltralpe

FINO AL GIORNO
11
SETTEMBRE

GENOVA
Tabemono no bi

Bellezza, gusto e immagine della **tavola giapponese**, in una mostra affascinante che in sei sezioni illustra il mondo della cucina nipponica dall'antichità a oggi: divinità del mare, ricchezze dei campi, eleganti suppellettili e case da tè raccontate attraverso dipinti, lacche e porcellane.
www.visitgenoa.it

26-28
AGOSTO

REGGIO EMILIA
In food we truck

Un festival che celebra il cibo di strada come momento di aggregazione. **Cuochi itineranti** arrivano da tutta Italia, e non solo, per proporre le più ghiotte specialità: dai tortellini take away alle tapas, dagli hamburger di chianina agli arrosticini, dai centrifugati ai cannoli riempiti al momento.
www.infoodwetruck.net

13 e 27
AGOSTO

VALLE DEI TEMPLI (AG)
Notte tra gli aranci

Nell'incantevole Giardino della Kolymbethra, il FAI organizza **due feste di campagna**, con visita guidata agli agrumeti e ai reperti archeologici. A seguire, una cena rustica e una serata musicale con vista sul Tempio dei Dioscuri illuminato. *www.fondoambiente.it*

26 AGOSTO - 4 SETTEMBRE
CARMAGNOLA (TO)
PEPERÒ
200 stand dedicati al peperone in ogni sua varietà: quadrato, lungo, trottola e tumaticot.
www.comune.carmagnola.to.it

18-21 AGOSTO
MONDAINO (RN)
PALIO DEL DAINO
Un tuffo nel '500 con sfide, musica e cortei. Nelle taverne "lo conforto de li voti stomaci et de le gole arse".
www.mondainoeventi.it

4-10 AGOSTO
CASTELLALTO (TE)
FESTIVAL DELLE BIRRE ARTIGIANALI
Nel "balcone d'Abruzzo", torna la manifestazione che vanta più di 200 etichette oltre a concerti rock, blues e country. *www.festivalbirreartigianali.it*

Giusti adesso

LE INASPETTATE **VIRTÙ DI UNA PIGNA**, I PIACERI DI UN TARTUFO ESTIVO E LA DOLCEZZA DI UN FRUTTO PUNGENTE

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

FICO D'INDIA

È tutta colpa di Cristoforo Colombo, che credeva di essere arrivato in India, se i frutti di questo cactus originario del Messico si chiamano così. Il 90% della produzione nazionale è concentrato in Sicilia, ma si trovano un po' in tutte le regioni dell'Italia meridionale. Quelli dell'Etna, **tutelati con la Dop**, vantano tre varietà: la sanguigna, a polpa rossa, la muscaredda, a polpa bianca, e la sulfarina, a polpa gialla e di sapore particolarmente dolce. Ricchi di vitamina C, hanno consistenza farinosa e 55 calorie all'etto.

SI POSSONO MANGIARE ANCHE LE PALE VERDI, LESSATE IN INSALATA O FRITTE

"Masanete"

È il nome dialettale veneziano della femmina del granchio. Si pescano nei fondali della Laguna dopo la fecondazione, quando sono **piene di uova** e, per questo, vengono dette "col coral". Sono ottime bollite e condite con prezzemolo, olio, sale e pepe o in sughi e risotti.

SCORZONE

È il tartufo estivo per eccellenza, abbondante in Umbria e nel resto dell'Italia centrale. Il suo sapore poco pronunciato, che ricorda la nocciola, **si avvantaggia della cottura**. Per valorizzarne al meglio le caratteristiche, si cucina insieme a burro, olio extravergine di oliva o formaggio.

Santoreggia

Cresce spontanea nel Nord e nel Centro Italia, soprattutto sulle colline liguri, e ha un sapore che ricorda la menta e il timo. Questo è il momento di usarla fresca per insaporire pietanze di carne e pesce o i legumi in umido. Ha **proprietà digestive** e in passato si pensava fosse afrodisiaca, tanto che ne era vietata la coltivazione nei monasteri.

Pigne di cirmolo

Agosto è il momento adatto per la raccolta, quando rilasciano la resina e i pinoli non sono ancora maturi. Messe a macerare con alcol e zucchero, danno un liquore ambrato, di sapore balsamico, delicato e persistente: un ottimo digestivo, tradizionale del **Trentino-Alto Adige**.

Cetrioli

Sono i **rinfrescanti** protagonisti del gazpacho andaluso, dell'insalata greca e della salsa tzatziki. Vanno scelti quelli più piccoli, duri al tatto e senza grinze. Per migliorarne la digeribilità vanno sbucciati. Fatti spurgare nel sale perdono il fondo amarognolo.
Sono uno degli ingredienti delle ricette alle pagg. 30 e 92.

Mirtilli

Neri, rossi e blu, si raccolgono ancora nei boschi delle Alpi e degli Appennini, come golosa ricompensa di una passeggiata estiva. Ricchi di **sostanze antiossidanti**, sono ideali in confettura.
Sono uno degli ingredienti delle ricette alle pagg. 108 e 113.

È il momento di

ALBICOCCHE
ANGURIA
FICHI
MENTA
PESCHE
RIBES ROSSO
MELANZANE
PANNOCCHIE
PEPERONI
POMODORI
CALAMARI
COZZE

Fotografie di 123rf, La Camera Chiara/Stockfood, Fotolia

Vino senza confini

OGNI BOTTIGLIA HA LA SUA STORIA FATTA DI TERRA, CULTURA E LAVORO. BASTA SAPERLA VALORIZZARE. COSÌ È PER FRANCESCO ZONIN, **DINASTIA DI VIGNAIOLI** CON UNA DECISA INCLINAZIONE ALLA QUALITÀ

A CURA DI BEPPE CECCATO

CANTINE REGIONALI
SOPRA: la tenuta di Castello di Albola, nelle colline del Chianti. SOTTO: Francesco Zonin, vicepresidente di Zonin1821.

"Non servono grandi cose per gioire del buono a tavola"

Francesco Zonin

Il senso di un luogo? Sta nella storia di un calice

È un momento d'oro per i vini italiani. Gli esperti internazionali consigliano agli addetti ai lavori e agli appassionati di comprare adesso perché saliranno di prezzo. Nelle aste, nelle grandi enoteche, nella carta dei ristoranti. Non solo nomi affermati che sfiorano per fama certi classici francesi, ma anche figli di vitigni "minori" che hanno fatto il salto di qualità. E il mondo se ne è accorto. Ma non è sempre stato così, e se oggi succede lo si deve a quel piccolo manipolo di produttori che ha avuto fin dall'inizio, e parliamo degli anni Settanta, una visione allargata del ruolo della propria azienda e dell'Italia nell'universo del bere. Uno di questi è la Zonin1821, nata nel 1821 a Gambellara, nel Vicentino, che è progressivamente uscita dai confini domestici ed è andata a piantar vigna dove la vocazione del territorio era più forte: in Veneto, in Friuli, in Piemonte, in Lombardia, sulle orgogliose colline toscane, e poi, scendendo, in Puglia e in Sicilia. Tenute con nomi affascinanti come Castello di Albola, Abbazia Monte Oliveto, Feudo Principi di Butera, Masseria Altemura, solo per dirne alcuni. E tutte ricche di personalità, cariche di secoli e di umana fatica. In mezzo, una bizzarria quasi folle (siamo sempre negli anni Settanta): l'acquisto di una tenuta di 500 ettari completa di dimora a Barboursville, in Virginia, con un bel contrasto storico: là Thomas Jefferson, reduce dalla Francia, aveva tentato la viticoltura; là Gianni Zonin ha messo la sua prima impronta internazionale. L'impero è fatto, adesso però ci sono altre sfide e la giovane generazione degli Zonin, con i tre fratelli Domenico, Michele e Francesco, sembra avere le idee molto chiare. Siamo andati a fare quattro chiacchiere con Francesco Zonin, vicepresidente dell'azienda, appena atterrato da un viaggio intercontinentale.

Stanco?

"Viaggio continuamente e mi piace anche perché stare fuori dell'Italia mi rafforza la convinzione che viviamo in un paese fortunato, che ha storia, cultura, bellezza. E vitigni".

I passi fatti dai nostri vini sono enormi, però c'è l'impressione che manchi sempre qualcosa...

"Negli ultimi quarant'anni il mondo del vino è cambiato. Un tempo bastava la qualità per imporsi, ora non più. Oggi, quello che dobbiamo ancora perfezionare è il marketing del 'prodotto vino'. In Australia e negli States lo fanno da tempo e, dunque, sono più bravi. Qui, invece, viene praticato ancora in modo poco efficace. Però abbiamo un patrimonio unico perché possiamo vantare, oltre alla storia e alla cultura, una natura straordinaria".

La spettacolarizzazione della nostra cucina, il divismo degli chef, i food reality televisivi influiscono sulla divulgazione del vino di casa nostra?
"La ristorazione italiana è una grande ambasciatrice della nostra cultura gastronomica e il patriottismo è una formidabile caratteristica dei nostri cuochi all'estero. A Barboursville Vineyards, dove accogliamo in media 85mila visitatori l'anno, abbiamo anche un ristorante, il Palladio, dove facciamo molti dei nostri piatti bandiera, come il risotto, i ravioli, il tiramisù. Lo gestisce l'enologo della cantina, Luca Paschina, piemontese, un grande professionista. In vigna, grazie a un microclima molto simile a quello di Bordeaux e del Piemonte, abbiamo piantato i bordolesi merlot, cabernet franc, petit verdot, ma anche nebbiolo, viognier, chardonnay e, di recente, vermentino e fiano che ci stanno dando grosse soddisfazioni. D'altra parte i cuochi star anche a casa nostra creano l'occasione per apprezzare prodotti che non conoscevamo e di imparare a goderli al meglio. Tra questi includo anche i vini. Per anni, l'unica fonte deputata a insegnare il gusto del cibo e del vino è stata la famiglia, che tramandava ricette e sapori".
Ora però si esaltano spesso prodotti costosi, ricercati, trascurando la tavola di tutti i giorni.
"La nostra forza sono panzanella, pappa al pomodoro, spaghetti aglio, olio e peperoncino, piatti essenziali e geniali allo stesso tempo: ne abbiamo centinaia. Nel vino è lo stesso: hai la bottiglia di un cru particolare, come il nostro Chianti Classico Il Solatio, ottenuto da quattromila viti a 600 metri d'altitudine, appena duemila bottiglie l'anno; ma anche quella sempre prodotta da noi, da 5 euro, onesta, che non tralascia la qualità. Quando cucino per la mia famiglia e voglio seguire una ricetta più ricercata, mi diverto a cambiare gli ingredienti, magari usando un pesce meno costoso. Non servono grandi cose per gioire del buono a tavola. Vicino alla nostra sede, a Gambellara, c'è una trattoria, aperta dall'Ottocento, dove si mangiano piatti semplici, come la pasta con i piselli freschi, e si beve un buon vino sfuso, pagando meno di dieci euro. Voglio dire: esistono vari tipi di qualità, e sono tutti validi".
Vale anche all'estero?
"Sì, in Giappone. Anche lì c'è una cucina regionale molto ricca e si mangia mediamente bene ovunque. Ci sono ristoranti eccezionali (e costosissimi) e trattorie altrettanto buone dove puoi gustare degli stupendi yakisoba, i famosi spaghetti cucinati nel brodo d'anatra, con meno di cinque dollari".
Che consiglio darebbe a uno dei tanti ragazzi che ambiscono a farsi un buon palato?
"Di sperimentare. Cucinando e andando a mangiare fuori. Io mi sono appassionato ai fornelli da piccolo, rosicchiando la coscia del pollo arrosto che preparava mia madre. Un sapore memorabile".
Per lei, meglio il bianco o il rosso?
"Ora che è estate, bianco. Se me lo ridomanderà in ottobre, le risponderò rosso! Scherzo, ovviamente. Preferisco il vino buono, da bere, possibilmente, in compagnia".

1

DAGLI STATI UNITI ALLA SICILIA

1- Octagon è il vino rosso in stile bordolese di Barboursville Vineyards, in Virginia, acquistata dagli Zonin nel 1976.
2 - Gli uliveti e l'olio del Feudo Principi di Butera, tenuta di Caltanissetta di proprietà dal 1997.
3 - Da sinistra, Il Solatio Chianti Classico Gran Selezione Docg del Castello di Albola e, dalla Tenuta Il Bosco, Oltrenero Cruasé Spumante Metodo Classico Oltrepò Pavese Docg.

2

3

IN SICILIA E IN PUGLIA ZONIN PRODUCE ANCHE OLIO EXTRAVERGINE

Fotografie di Jon Golden

5 artigiani del cibo

UN FORMAGGIO, NELLA PAGLIA. UN GELATO, ALLA VIOLETTA. UN GIN, ALL'ITALIANA. PEPERONI, COME CHIPS. E SEMPRE C'È UN'IDEA **SPECIALE DA PROVARE**

TESTO DI SIMONA PARINI

1

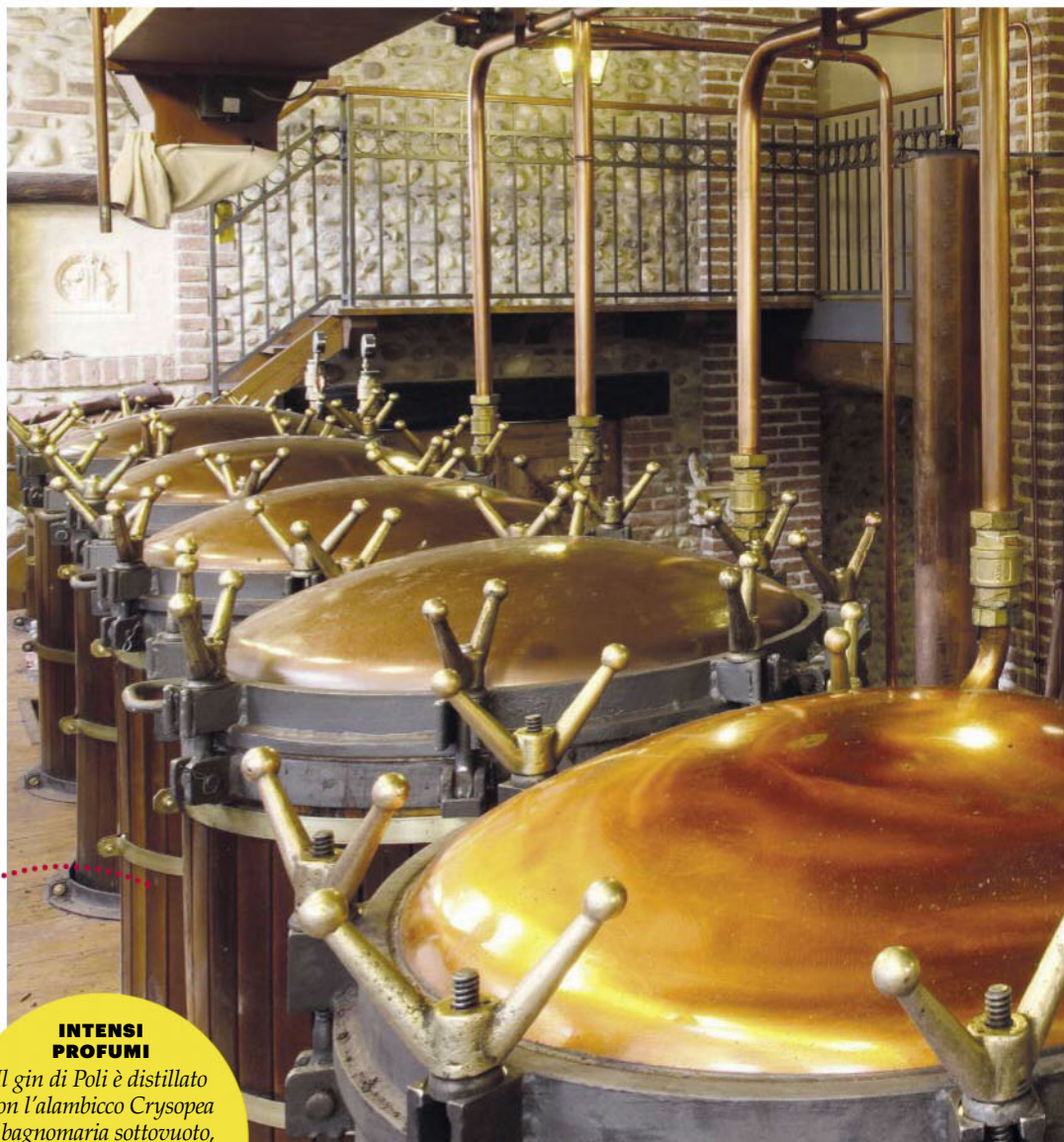
"Nel mio distillato esprimo i **contrasti** *che scoprivo da piccolo, quando mi inoltravo nei boschi".*

Jacopo POLI

SFIDE E DISTILLATI

"Gli italiani non sanno fare il gin". Sfidato dai produttori scozzesi, Jacopo Poli non si tira indietro. Nella distilleria di famiglia fondata nel 1898 cerca le specie botaniche capaci di evocare il sole, la freschezza balsamica della resina, la morbidezza del sottobosco e la ruvidezza delle cortecce. Dopo un anno di prove trova la giusta alchimia: bacche di ginepro, uva moscato, pino mugo, pino cembro, menta, cardamomo e coriandolo, e la trasferisce nel *Marconi 46*.

DOVE TROVARE IL GIN BALSAMICO
Poli Distillerie,
via Marconi 46, Schiavon (VI)
www.poligrappa.com

INTENSI PROFUMI
Il gin di Poli è distillato con l'alambicco Crysopea a bagnomaria sottovuoto, il metodo che consente di ottenere profumi intensi e una lunga persistenza aromatica

Un nome eloquente
Il nome Marconi 46 *deriva dalla via e dal numero civico in cui ha sede la Poli Distillerie. Ma è anche un omaggio a Guglielmo Marconi, Nobel per la fisica nel 1909, e un'indicazione della gradazione alcolica del distillato.*

2

"Vedere le forme maturare in modo sempre diverso ci fa sentire come i **bambini** *che ogni giorno scoprono qualcosa di nuovo".*

Antonio DI NUNZIO
e Juri MAMBELLI

CACIO "IMPAGLIATO"

Da oltre 40 anni a Imola a Il Trovatore si stagionano i formaggi più ricercati. Il *Pagliaccio* è un pecorino toscano che, fresco, viene lavorato per attribuirgli la tipica **FORMA A FIASCHETTA** e poi avvolto nel fieno. La particolare affinatura dura almeno 45 giorni, rende la crosta sottile e mantiene una piacevole morbidezza.

DOVE TROVARE IL PAGLIACCIO

Il Trovatore,
via Selice 54, Imola (BO)
www.iltrovatoretipici.it

DOVE TROVARE L'OLIO CIBUS

Cibus,via Chianche di Scarano 7, Ceglie Messapica (BR), www.ristorantecibus.it

LA COLLINA DEGLI ULIVI

Patron del ristorante Cibus di Ceglie Messapica, Lillino Silibello racconta l'amore per i suoi 250 ulivi secolari di **CULTIVAR LECCINO** che sfidano il passare del tempo con le radici affondate nel terreno calcareo delle colline brindisine. Dai frutti spremuti a freddo poche ore dopo la raccolta manuale si ottiene *Cibus*, un olio extravergine biologico che dà il meglio di sé a crudo.

3

"Anche agli ulivi piace il microclima della mia terra con **i venti** *che arrivano dai Balcani e dalla Grecia".*

Lillino SILIBELLO

4

"Produciamo il Peperone di Senise Igp per fargli avere il **riconoscimento** *che merita".*

Maddalena GUERRIERO
e Enrico FANELLI

SNACK ALL'ANTICA

In Basilicata Enrico Fanelli e Maddalena Guerriero coltivano il **PEPERONE DI SENISE IGP**. Introdotto qui nel '600, ha caratteristica forma a uncino e un sapore dolce. Si raccoglie in piena estate e si essicca all'aria e all'ombra per almeno tre settimane. Fritto in olio extravergine e lasciato raffreddare per renderlo croccante (crusco), finisce in barattolo dopo essere stato leggermente salato.

DOVE TROVARE IL PEPERONE CRUSCO

Mab-Masseria Agricola Buongiorno, Contrada Rotalupo, Senise (PZ), vendita online: www.foodscovery.it

UN PINGUINO ALLA VIOLA

Ha più di 70 anni ma li porta benissimo. Il Pinguino, il **GELATO SU STECCO** con copertura di cioccolato sottile, leggera e croccante che avvolge la crema, è un brevetto del 1939 della storica gelateria torinese Gelati Pepino: da allora non ha mai smesso di accompagnare le estati, e non solo quelle, cittadine. Sul finire degli anni '70 è un'intuizione **TUTTA FEMMINILE** a far nascere il "bestseller" alla viola, gusto raffinato a base di crema senza uova e aromi naturali del fiore più amato dalla tradizione dolciaria piemontese.

DOVE TROVARE IL GELATO SU STECCO

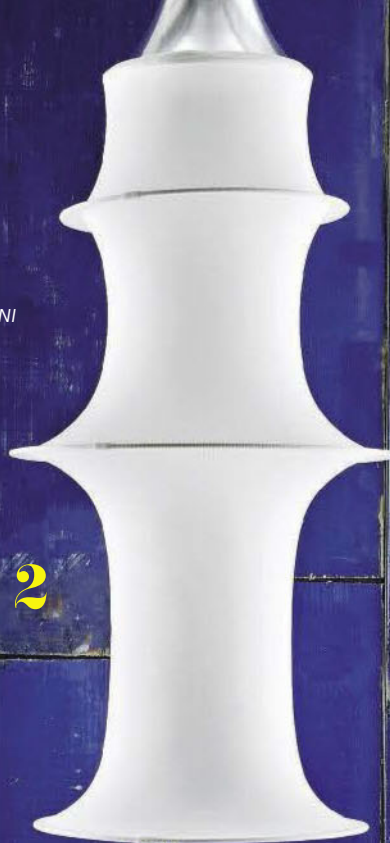
Gelati Pepino, piazza Carignano 8, Torino
www.gelatipepino.it

5

"È stata mia madre a inventare quello che è diventato il **più amato** *tra i Pinguini".*

Edoardo
CAVAGNINO

Fotografie di Riccardo Lettieri

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

Nel blu dipinto di blu

TANTE IDEE PER ARREDARE LA PROPRIA **CABANE** SULLA SPIAGGIA, AVVOLTI DAL PROFUMO DEL SALE

1 CARTA DA PARATI "Blue Scrapwood", 199 € per rullo, di NLXL. *www.nlxl.com*

POMELLI APPENDIABITI "Dots" in legno, 99,50 € il set di 5 pezzi , di Muuto in vendita da J&V Store. *www.jannellievolpi.it*

PIATTO OVALE, collezione "Elios" di Ceramica Solimene, prezzo su richiesta. *www.ceramicasolimene.it*

2 LAMPADA "Falkland 85" di Danese, 203 €. *www.danesemilano.com*

3 GANCI APPENDIABITI in legno "Amo", a partire da 100 € cad. di Durame. *www.durame.it*

4 SEDIA "Savoy" di Bonacina 1889, prezzo su richiesta. *www.bonacinavittorio.it*

PIATTI IN FERRO SMALTATO "Enamel", collezione "Basic" di Les Ottomans, a partire da 18 €. *www.les-ottomans.com*

5 PESCI realizzati in rete metallica di Roberta Poggi Pollini, prezzo su richiesta.

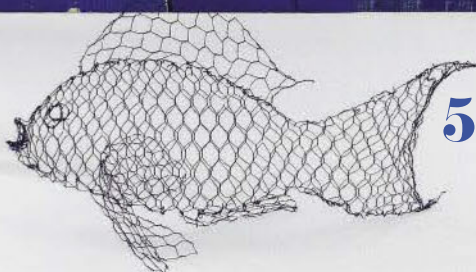
6 TAPPETI blu "Kama", in fibra di viscosa, 2623 € cad., GT Design. *www.gtdesign.it*

7 PIATTO ARAGOSTA di Ceramica Solimene, prezzo su richiesta. *www.ceramicasolimene.it*

BICCHIERI "Bora" in cristallo di Murano, 108 € cad., e coppette "Le diverse" 98 € cad., di Carlo Moretti. *www.carlomoretti.com*

TAGLIERE piccolo 20 €, grande 85 € e cucchiai in legno a partire da 12 €, di GioveLab. *www.giovelab.it*

8 SOTTOPIATTO in porcellana blu, 51 €, e piattino pane con decoro "Rete da pesca", collezione "Shabby Chic", 25 € cad., di KnIndustrie. *www.knindustrie.it*

PIATTI IN FERRO smaltato "Enamel" con decorazione marmorizzata, collezione "Ebru" di Les Ottomans, a partire da 18 €. *www.les-ottomans.com*

SGABELLO
"Donut" bianco
(ø 35 cm, h 65 cm),
335 €, di Mogg
www.mogg.it
TOVAGLIA
Tessuto a rete "Ray CS" 217 € al metro
lineare, di Nya Nordiska www.nya.com
TAVOLO E SEGGIOLA
Tavolo "Laren" con piano in teak (160x90 cm,
h 75 cm) 720 €, e seggiola pieghevole in
metallo "Flower", 85 €, entrambi di Ethimo
www.ethimo.com
6
7
8
9
10
9 PIATTINI DA FRUTTA
con disegni di pesci
da Anthropologie.
www.anthropologie.com
10 POSATE "colombina Fish"
10 € cad. (forchetta-coltello
cucchiaio), sul tagliere
posate di servizio, 23 € cad.
e CESTINO IN RETE
metallica e fibra naturale
"Peneira collection", 49 €,
di Alessi. www.alessi.com
COCOTTE di ghisa a partire
da 60 € di Stuab. staub-italia.it

Brrrrr, che piacere!

CARAFFE, BICCHIERI, TRITAGHIACCIO, RINFRESCATORI: PER PREPARARE E SERVIRE COCKTAIL E BIBITE FREDDISSIME, PER PLACARE **LA SETE**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

CON COPERCHIO
Set di caraffa e bicchieri in plastica trasparente colorata della linea "Mydrink" di Tescoma. La caraffa ha l'infusore rimovibile, i bicchieri hanno coperchi con foro per le cannucce e sono impilabili all'interno della caraffa quando non si usano. 35 €. *www.tescomaonline.com*

Tre in uno
Piccolo, ma **multifunzione**, il nuovo *Citrus Bar Tool* di Microplane unisce la grattugia per scorze d'agrumi alla lama per decorazioni e all'apribottiglie. Costa 20 €. *home.microplaneintl.com*

Anni Cinquanta

Tuttofare, il frullatore *BLF01* di Smeg, linea "Anni '50", con **programmi preimpostati Tritaghiaccio e Smoothie**, 4 livelli di velocità, tappo dosatore per inserire ingredienti anche quando il frullatore è già attivo, caraffa senza Pba e corpo in alluminio pressofuso. 199 €. *www.smeg.it*

DALL'ORTO ALL'ALAMBICCO
Prairie Cucumber Vodka al fresco sentore di cetriolo. Distillata in Minnesota, Usa e importata da Compagnia dei Caraibi. Costa 36 €. *www.compagniadeicaraibi.com*

TRADIZIONE DELL'ARCO ALPINO
Tipico delle Alpi, *Holler Sambo* di Roner è un liquore profumato ai fiori di sambuco, raccolti tra maggio e giugno. Ottimo nel Prosecco, ma anche con acqua tonica. 13,45€. *www.roner.com*

Ghiaccio da incasso

Di FRIGO 2000, il **Fabbricatore di Ghiaccio** *Icematic* è studiato per essere inserito freestanding o **a incasso** in un elemento base della cucina, come un elettrodomestico. Garantisce ghiaccio di alta qualità e elevata capacità produttiva. *3.538 €. www.frigo2000.it*

Una marcia in più
Turbo Cooler, con il decanter e l'adattatore per caraffe, fa parte del **set** *IceTeaTime* di WMF: la bevanda si raffredda in pochi secondi, versata attraverso il cooler e scorrendo lentamente sui cubetti di ghiaccio. Il set costa 60 €. *www.wmf.com*

Fotografie di iStockphoto, Dalibor Michalcik, Armin Zogbaum, Assiolo Gianluca Scolaro

Mettiamole al fresco!

IL POSTO DELLE MAGNUM
FA PARTE DELLA SERIE "NOÈ" DI GIULIO IACCHETTI PER ALESSI, IL NUOVO, AMPIO RINFRESCATORE IN ACCIAIO INOX 18/10 CON FINITURA LUCIDA. 210 €. *WWW.ALESSI.COM/IT*

MULTIFUNZIONE
ABBATTITORE MULTIFUNZIONE *LIFE* DI COLDLINE: ABBATTE LA TEMPERATURA, SURGELA, LIEVITA, DECONGELA, CONSERVA, PREPARA LO YOGURT. 1.690 €. *WWW.COLDLINE.IT*

RESISTENTE A URTI E CALORE
SECCHIELLO RAFFREDDA SPUMANTE IN PLASTICA MOLTO RESISTENTE, CON PRATICI MANICI ERGONOMICI. PULLTEX, 25 €. *WWW. SCHOENHUBER.COM*

IL CIELO IN UNA BOTTIGLIA
Champagne *Royal Blue Sky* di Pommery: un gusto dry speziato e agrumato. Da vitigni pinot noir, pinot meunier e chardonnay, maturazione a 24-30 mesi. 55 € la bottiglia. *www. vrankenpommery.com*

PROSECCO, PASSIONE ITALIANA
Private noSO, cioè no solforosa, di Bisol, da uve glera allevate su ripe scoscese, dove lo sbalzo di temperatura giorno-notte accentua i profumi. 26 € circa, la bottiglia da 75 cl. *www.bisol.it*

SPUMEGGIANTE DAI MONTI
Brut Rosé *Athesis*, Doc, prodotto in Alto Adige dalla cantina Kettmeir con metodo classico. La bottiglia da 75 cl costa 17,90 €. *www.kettmeir.com*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

MOZZARELLA DALL'ALTO ADIGE

Solo con il latte proveniente dai masi di montagna Brimi produce questa mozzarella dalla consistenza morbida ed elastica e con un *sapore fresco* e leggermente dolce. Anche in confezioni da 2x100 g o da 3x125 g.
www.brimi.it

Certificato
Il marchio, garanzia di qualità, si trova sulla parte inferiore di tutte le forme di Appenzeller®.

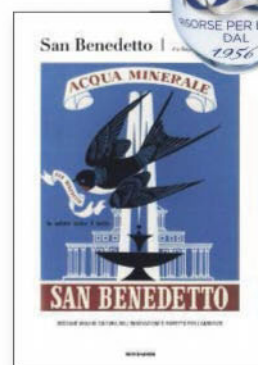
Un segreto da 700 anni

La ricetta del formaggio Appenzeller® è tramandata di padre in figlio da secoli. Un formaggio molto aromatico che si distingue per la fragranza e il sapore che deriva dalle **ERBE MISTERIOSE** impiegate durante la stagionatura. Potete scegliere tra diverse varietà: Classic (3 mesi di stagionatura), Surchoix (4-6 mesi), l'Extra (oltre 6 mesi), il Bio e il Balance a basso contenuto di grassi.
www.formaggisvizzeri.it

"O TUTTO O NIENTE, NOI ABBIAMO SCELTO TUTTO"

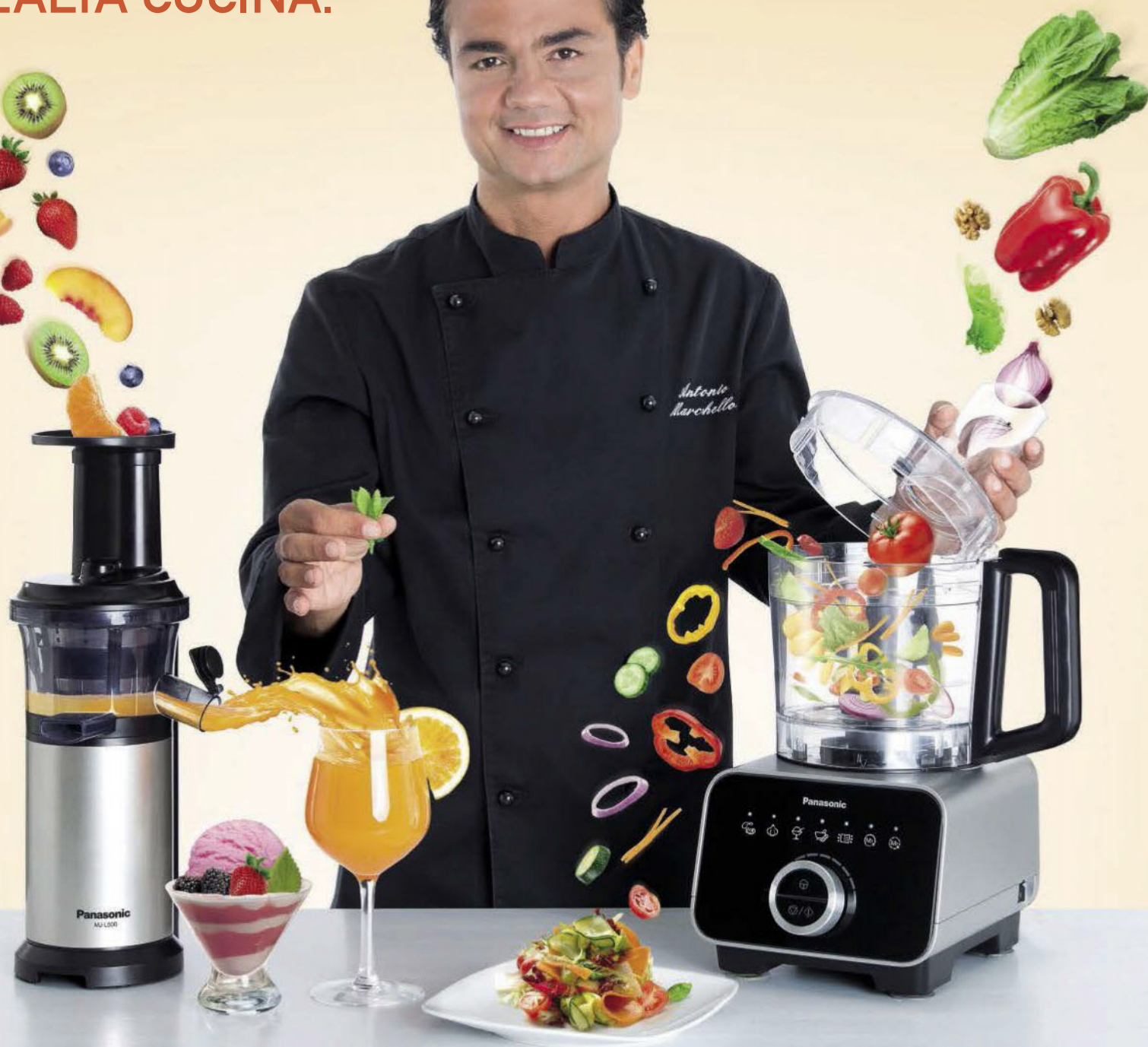
Una dichiarazione forte, manifesto della storica azienda Levoni: *tutto il ciclo produttivo* degli oltre 300 salumi è fatto sul territorio italiano, non solo la trasformazione ma anche la nascita dei suini, l'allevamento e la macellazione. Da provare il salame Ungherese, dal delicato aroma affumicato.
www.tuttolevoni.it

SNACK DI PURA FRUTTA

Le nuove barrette 100% Mela Bio AD Chini sono preparate con mele disidratate (private della buccia e dei semi) e succo di mela, *tutto bio*. In pratiche confezioni da portare ovunque: una miniera di energie o un ottimo spezzafame.
www.adchini.it

Un anniversario importante

Ha 60 anni e non li dimostra. Acqua Minerale San Benedetto *(www.sanbenedetto.it)* **taglia questo** *traguardo* **e lo festeggia con un libro, edito da Mondadori, che valorizza la storia di un'azienda familiare legata al territorio e custode di una risorsa preziosa. In vendita su**
www.mondadoristore.it

Tanta freschezza, poche calorie

Solo 150 kcal per 100 g di Frozen Yogurt naturale della Latteria Sociale Merano. *Senza lattosio* e con fermenti lattici vivi. Per cambiare, anche i gusti frutta: mango e passion fruit, fragola, frutti di bosco.
€ 2,89 www.lattemerano.it

La senape

VERSATILE, STUZZICANTE E **INDISPENSABILE**, PRONTA IN VASETTO. MA PREPARATA A MISURA DEL PROPRIO PALATO È TUTT'ALTRA COSA

RICETTA WALTER PEDRAZZI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

PIÙ AROMATICA
Potete sostituire la parte di acqua con la stessa quantità di brodo vegetale oppure di vino bianco

LA RICETTA

***Ingredienti:** 100 g polvere di senape – scalogno zucchero di canna – curcuma in polvere timo alloro – zenzero in polvere – coriandolo in polvere aceto di mele olio – extravergine di oliva – sale*

Fate bollire 50 g di aceto con 20 g di scalogno a rondelle, un rametto di timo e 1-2 foglie di alloro. Dopo 2-3' di bollore spegnete e lasciate raffreddare. Raccogliete la senape in polvere in una ciotola con un cucchiaino colmo di curcuma, mezzo cucchiaino di zenzero, un cucchiaino di coriandolo, 30 g di zucchero di canna, 10 g di olio, 170 g di acqua fredda e un pizzico di sale. Unite l'aceto filtrato e mescolate con cura con la frusta ottenendo una salsa. Sigillate la ciotola con la pellicola, rimescolate la salsa ogni tanto e fatela riposare in frigo per una settimana prima di consumarla. Potete preparare questa salsa anche con i semi di senape, bianchi, marroni o neri. Mettetene in ammollo 100 g coperti di acqua, per almeno 30', poi scolateli, bagnateli con l'aceto filtrato e lasciateli insaporire per almeno 4 ore. Infine frullateli con il resto degli ingredienti: la consistenza finale resterà più rustica di una senape fatta con la polvere.

COME SI CONSERVA

Si tratta di una preparazione molto semplice che dura almeno un paio di mesi in frigo, in barattolo a chiusura ermetica. Con il tempo, la parte oleosa e la parte acquosa potrebbero separarsi: sarà sufficiente riemulsionare la salsa. Se invece dovesse asciugarsi, basterà aggiungere un po' di liquido (a scelta: acqua, olio, vino, brodo vegetale) ed emulsionare di nuovo.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 maggio***

NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA

Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto intenso e naturale è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL SORBETTO AL LAMPONE**, per esempio, è fatto semplicemente con il **60% di lamponi**, acqua, zucchero, fibra di limone e pectina di frutta.
Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Sorbetto di Tonitto, con la sua ampia scelta di gusti, è **il più venduto** nei supermercati d'Italia*, con oltre 5 milioni di porzioni consumate in un anno! Assaggialo anche tu.

Il Sorbetto di Tonitto è senza latte e derivati, senza grassi e senza glutine.

* Fonte: elaborazioni su dati IRI - Totale Italia Ipermercati + Supermercati + Libero Servizio (Anno Terminante 9/15)

IL SORBETTO È TONITTO

www.tonitto.com | facebook.com/gelatitonitto

dal 1939 tonitto Premiata Gelateria Italiana

ECCELLENZA, PER PASSIONE.

3 menu da copiare
Presto e bene

TUTTO IL MENU IN 45 MINUTI

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Fettuccine di Campofilone con pescatrice

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fettuccine di Campofilone
300 g pomodorini
200 g rana pescatrice
basilico
olio extravergine di oliva
sale pepe

LAVATE *i pomodorini e tagliateli a rondelle. Tagliate a tocchetti la polpa della rana pescatrice.*
PORTATE *a bollore una pentola con 2 litri di acqua, quindi salatela.*
SCALDATE *in padella 4 cucchiai di olio, unite i pomodorini e saltateli per 2'; toglietene metà. Unite in padella la pescatrice e cuocetela, sempre a fuoco vivo, per 3-4'.*
VERSATE *nell'acqua in ebollizione le fettuccine e cuocetele per 2'.*
AGGIUNGETE *al pesce in padella i pomodori tenuti da parte e abbondante basilico, salate e pepate.*
SCOLATE *le fettuccine, versatele nella padella, mescolate e spegnete.*
LA SIGNORA OLGA *dice che Campofilone è un paese delle Marche famosissimo per la sua pasta all'uovo: dai maccheroncini, che sono tagliolini sottilissimi, alle fettuccine un poco più larghe, alle pappardelle.*

Tomini in crosta di pasta sfoglia

TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g insalata
4 tomini da griglia
1 uovo
1 rotolo di pasta sfoglia fresca rettangolare
aceto balsamico
sale grosso

TAGLIATE *in 4 la pasta sfoglia e "impacchettate" i tomini, spennellateli di uovo, spolverizzateli con un pizzico di sale grosso e infornateli a 200 °C nel forno ventilato per circa 30'.*
SPEGNETE, *servite su un letto di insalata e completate con qualche goccia di aceto balsamico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i tomini sono piccoli formaggi piemontesi molto adatti alla cottura alla griglia o, come in questo caso, al forno.*

Sorbetto di latte di mandorla

TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g latte di mandorla
20 g mandorle con la buccia più alcune per decorare
caramello pronto

MESCOLATE *il latte di mandorla con un cucchiaio di caramello, versate nella gelatiera e azionatela.*
TRITATE *grossolanamente 20 g di mandorle e aggiungetele nella gelatiera. Il sorbetto sarà pronto dopo circa 25'.*
SERVITE *il sorbetto nelle coppette decorandolo con le mandorle intere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questo sorbetto, facilissimo da preparare, con pochi grassi e non troppo dolce, è ottimo anche per la merenda dei bambini.*

Tabella di marcia

1. Preparate i **tomini** e infornateli.
2. Mettete il **latte di mandorla** nella gelatiera e avviatela.
3. Cuocete il **sugo** per le fettuccine.
4. Sfornate i tomini, spegnete la **gelatiera**.
5. Cuocete le **fettuccine**, conditele e servitele.

Sorbetto di latte
di mandorla
35
MINUTI
35
MINUTI
Fettuccine di Campofilone
con pescatrice
20
MINUTI
Tomini in crosta
di pasta sfoglia

40
MINUTI
Insalata di papaia e salsa di yogurt
TUTTO IL MENU IN
50
MINUTI
Crespelle mozzarella e rucola
10
MINUTI
Tortine facili con i fichi
35
MINUTI

Insalata di papaia

TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
125 g yogurt naturale
120 g lattughino pulito
1 papaia
zenzero fresco maggiorana
olio extravergine di oliva sale

PELATE *la papaia, eliminate i semi e tagliate la polpa a tocchetti.* **MESCOLATE** *lo yogurt con una punta di cucchiaino di zenzero grattugiato, un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e un pizzicone di foglie di maggiorana spezzettate.* **MESCOLATE** *la papaia con il lattughino e conditela con la salsa di yogurt.*

Crespelle mozzarella e rucola

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g mozzarella fior di latte
200 g latte **100 g** farina
10 olive nere snocciolate
2 mazzetti di rucola
2 uova
1 bustina di zafferano
grana grattugiato
burro timo
sale pepe

MESCOLATE *in una ciotola le uova con un pizzico di foglie di timo, lo zafferano, la farina, il latte, poco sale e una macinata di pepe.* **LASCIATE** *riposare l'impasto mentre mondate la rucola, eliminando la parte più dura dei gambi, e tritate grossolanamente la mozzarella, la rucola e le olive.* **SCALDATE** *una padella (ø 20 cm) con pochissimo burro, versatevi un mestolino di impasto, fatelo ruotare per coprire tutto il fondo.* **GIRATE** *la crespella dopo 30 secondi e cuocetela per altri 30.* **PREPARATE** *così altre 7 crespelle mescolando spesso l'impasto perché mantenga sempre la stessa densità.* **DISTRIBUITE** *sulle crespelle il mix di mozzarella e rucola, piegatele in due, ungetele con burro e disponetele, leggermente sovrapposte, su una placca coperta di carta da forno.* **SPOLVERIZZATELE** *con abbondante grana grattugiato, poi infornatele a 180 °C per 10'.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
La vie en rose in piena estate: canovaccio a mo' di tovaglietta di Hay Design, fondina delle fettuccine di Potomak Studio, piatti e ciotole con interno colorato di Tiger, piattini di legno e tagliere-vassoio con ciotoline di LSA International.

PROVATI E APPROVATI
Il piacere dei sapori della tradizione nella cucina di tutti i giorni: **fettuccine** molisane di Campofilone, di semola e uova, **robiola** di Nonno Nanni, **bevanda alla mandorla** di Alpro, ispirata alla tipica bibita siciliana. Danno una nota sfiziosa al cuscus le **arachidi** salate di Ventura.

LA SIGNORA OLGA *dice che per queste crespelle ci sono molte alternative: crescenza al posto della mozzarella, spinaci novelli in alternativa alla rucola e in inverno taleggio e radicchio saranno altrettanto gustosi.*

Tortine facili con i fichi

TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
130 g farina più un po'
100 g fichi sbucciati
75 g zucchero
40 g robiola
40 g latte
3 fichi interi – **1** uovo
1/2 bustina di lievito per dolci
burro per gli stampini

METTETE *tutti gli ingredienti, meno la farina e i fichi interi, nel bicchiere del frullatore e avviatelo. Spegnete quando tutto sarà perfettamente amalgamato; incorporate delicatamente all'impasto la farina.* **IMBURRATE** *4 stampini usa e getta in alluminio da 80 ml e infarinateli.* **VERSATE** *il composto negli stampini e infornateli a 170 °C per 20-25'.* **SFORNATE**, *togliete le tortine dagli stampini e servitele tiepide con fettine di fico e con zucchero a velo a piacere.* **LA SIGNORA OLGA** *dice che queste tortine sono ottime se mangiate subito, ancora tiepide, poiché raffreddandosi tendono a diventare un po' gommose.*

Tabella di marcia

1. Preparate l'impasto delle tortine di **fichi** e infornatele.
2. Preparate il composto delle **crespelle**.
3. Cuocete le crespelle, farcitele e infornatele dopo aver sfornato le **tortine**.
4. Tagliate la **papaia** e preparate la salsa di yogurt.

Fico verde

Foto ingrediente 123rf

25 MINUTI

Cuscus con zucchine e pecorino fresco

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g zucchine
100 g cuscus
100 g pecorino fresco
20 g arachidi salate
finocchietto alloro timo
olio extravergine di oliva
sale

AROMATIZZATE *130 g di acqua con 2 foglie di alloro, due rametti di timo e uno di finocchietto.*
PORTATE *a bollore l'acqua, filtratela e versatela, con 2 cucchiai di olio, sul cuscus raccolto in una ciotola.*
COPRITE *e lasciate riposare per 10'.*
TAGLIATE *a dadini le zucchine e saltatele in padella con 3 cucchiai di olio a fuoco vivace per 7-8', poi salatele.*
MESCOLATE *il cuscus con le zucchine saltate e un trito di finocchietto e timo.*
COMPLETATE *infine con arachidi tritate grossolanamente e il pecorino grattugiato grosso.*

3 vini per 3 menu

MENU 1
Vermentino di Sardegna "I Fiori" 2015 Pala Le sue note floreali e balsamiche si accordano alla perfezione con la polpa delicata della rana pescatrice e l'aroma del basilico. Il corpo pieno, dato dalle vigne di 25 anni di età, sorregge la pastosità del tomino. Si serve a 10-12 °C. 9 euro.

MENU 2
Passerina Brut 2015 Velenosi Fresco, fruttato e disinvolto, è il compagno ideale dell'insalata di papaia. La sua morbidezza gioca in piacevole contrasto con le note amare della rucola. Si serve a 10-12 °C. 8 euro.

MENU 3
Bardolino Chiaretto Classico 2015 Guerrieri Rizzardi Un'etichetta storica, perfetta espressione dei vini del lago di Garda. Elegante e fruttato, ben si armonizza con la freschezza delle verdure e la delicatezza delle carni di pollo. Si serve a 10-12 °C. 8 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Millefoglie di pollo, verdure e scamorza

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 8 fettine di petto di pollo
250 g melanzana
80 g scamorza bianca
2 pomodori
olio extravergine di oliva
basilico
sale pepe

TAGLIATE *la melanzana a fette sottili, salatela, ungetela con poco olio e arrostitela in una padella caldissima.*
APPOGGIATE *su metà delle fettine di pollo le melanzane, la scamorza affettata e ricoprite con le fettine di pollo rimaste.*
METTETE *il pollo farcito nella padella in cui avete arrostito le melanzane.*
COPRITE *e cuocete per 5' a fuoco medio, quindi spegnete, salate e pepate a piacere.*
AFFETTATE *i pomodori e mettetene 3 fettine su ogni porzione di pollo farcito. Condite con foglioline di basilico, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire le melanzane con zucchine o peperoni alla griglia; se desiderate un sapore più deciso, la scamorza affumicata è l'alternativa a quella bianca.*

Macedonia di pesche con sciroppo al sedano

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

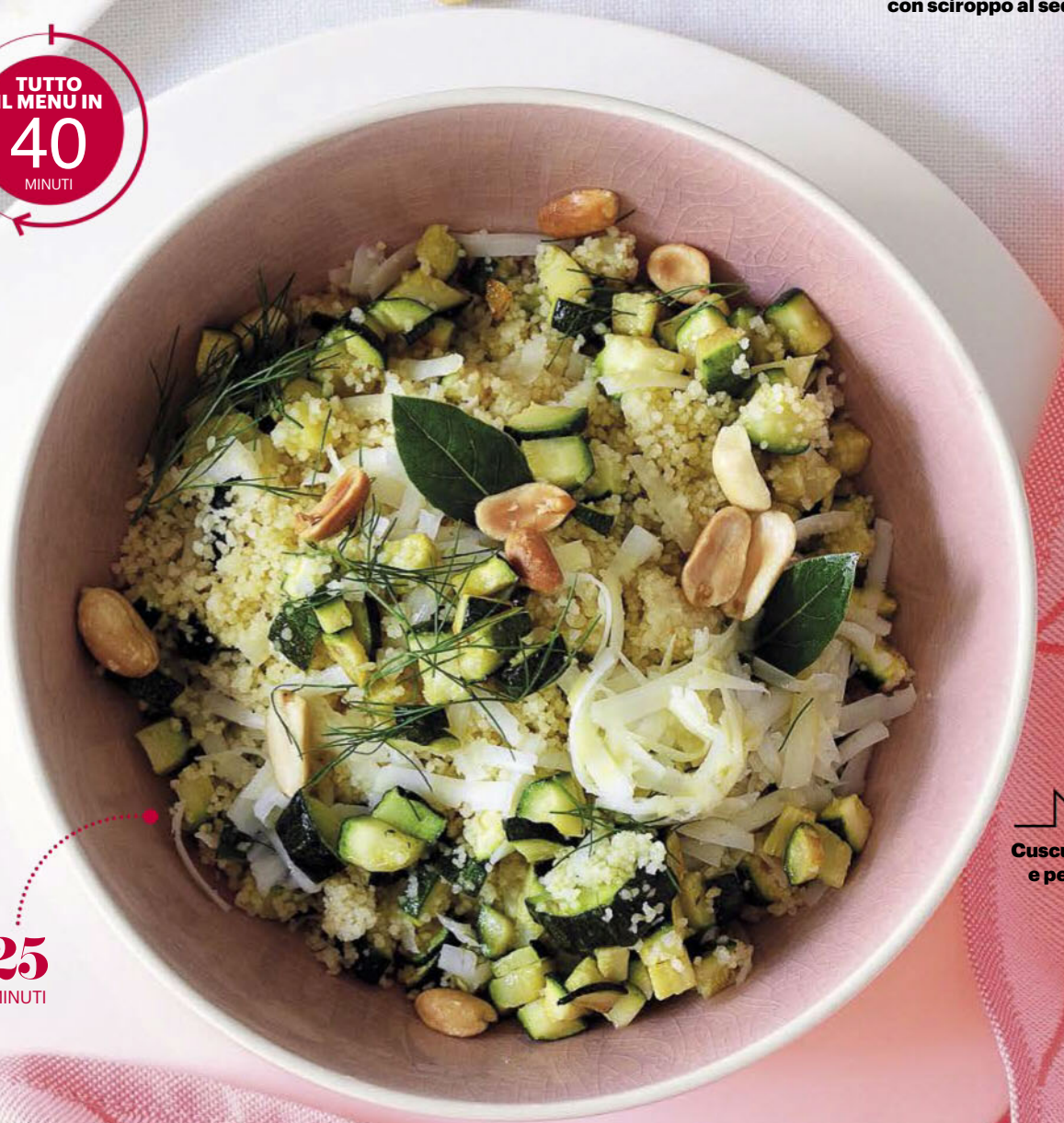
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g zucchero
80 g sedano verde
3 pesche gialle
3 pesche bianche

METTETE *200 g di acqua, lo zucchero e il sedano a fettine in una pentolina, portate a bollore, abbassate il fuoco e cuocete per 3'.*
SPEGNETE *e lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto.*
LAVATE *le pesche e tagliatele a tocchetti senza sbucciarle.*
METTETELE *in una ciotola, completatele con il sedano e lo sciroppo, mescolate e servite.*
LA SIGNORA OLGA *consiglia di scegliere i gambi della parte interna del sedano: sono più croccanti e non hanno filamenti.*

Tabella di marcia

1. Preparate lo sciroppo al **sedano**.
2. Fate rinvenire il **cuscus**.
3. Saltate le zucchine e arrostite le **melanzane**.
4. Mescolate cuscus e zucchine; tagliate le **pesche** e conditele con lo sciroppo.
5. Cuocete il **pollo** farcito e completatelo con le fettine di pomodoro.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 maggio**

15
MINUTI
Millefoglie di pollo, verdure e scamorza
Macedonia di pesche con sciroppo al sedano
TUTTO IL MENU IN 40 MINUTI
Cuscus con zucchine e pecorino fresco
25
MINUTI

Per me, doppio spritz

IMBATTIBILE E AMATISSIMO, MA RICCO DI VARIANTI. METTETELO ALLA PROVA IN QUESTE DUE VERSIONI **SUPER DISSETANTI** CREATE PER NOI

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

analcolico

PER IL POMERIGGIO
È adatto anche ai bambini con un piatto di frutta fresca o una coppa di gelato

alcolico

A CENA
È un ottimo accompagnamento di verdure grigliate, insalate e carpacci di pesce

NATURAL SPRITZ

Ingredienti per 1 cocktail
***13 cl** acqua gassata San Pellegrino – **5 cl** Schweppes Lemon limone e lime non trattati – zucchero in zolletta – cetriolo rosmarino – ghiaccio*

Sfregate una zolletta di zucchero sulla scorza del lime e del limone per estrarne gli oli essenziali, mettetela in un calice capiente, bagnate con l'acqua gassata e fatela sciogliere. Unite alcuni cubetti di ghiaccio, colmate con Schweppes Lemon e completate con 1-2 fettine di cetriolo e un rametto di rosmarino. Decorate con scorze di lime e di limone.

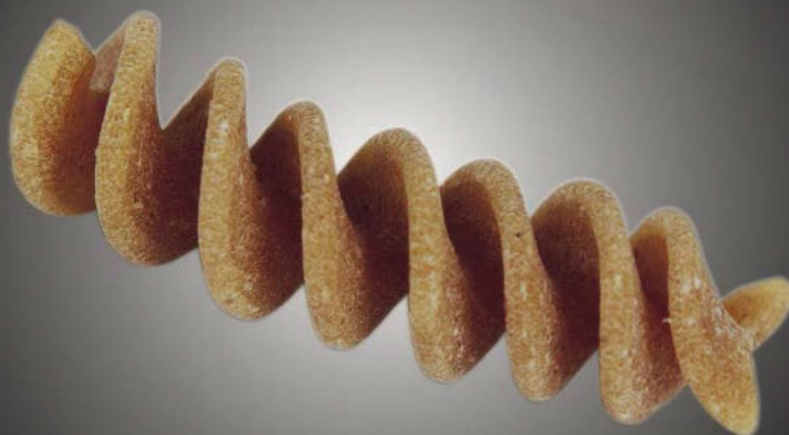
BELVEDERE SPRITZ

Ingredienti per 1 cocktail
***5 cl** acqua tonica Spumador*
***5 cl** acqua gassata San Pellegrino*
***3 cl** Belvedere Vodka*
***3 cl** Lillet Blanc (potete sostituirlo con un vermut bianco) – timo pompelmo rosa – ghiaccio*

Versate la Belvedere Vodka e il Lillet Blanc nel calice, poi unite qualche cubetto di ghiaccio, aggiungete l'acqua tonica e l'acqua gassata. Mescolate delicatamente e decorate con 2-3 fette di pompelmo e con un rametto di timo.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **3 maggio***

LO STILE IN TAVOLA Calici IVV.

il profilo sapore
- VEGETALE
- AGRUMATO

Battute al coltello

FRESCHISSIME, **RAPIDISSIME**, FACILISSIME.
SEI RICETTE RUBATE A UNA DELLE TECNICHE PIÙ AMATE DAI GRANDI CUOCHI

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

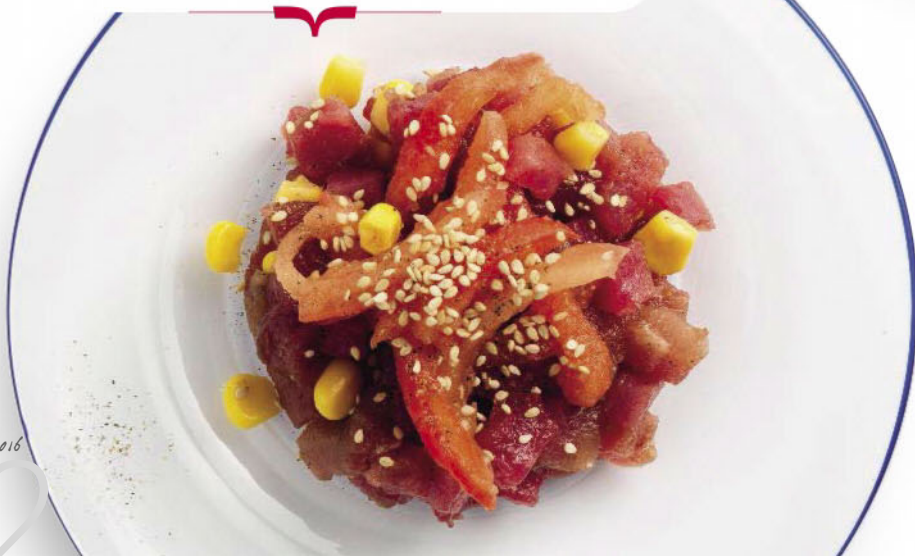
Veg
DI MELONE E OLIVE

tempo: 10' – per 4 persone:
***700 g** melone – **12-15** olive verdi*
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Mondate il melone e tagliatelo in dadini di piccole dimensioni. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Snocciolate le olive, tagliatele a filetti e unitele al melone. Completate a piacere con basilico.

Esotica
DI TONNO E SESAMO

tempo: 20' – per 4 persone:
***300 g** polpa di tonno fresco – **200 g** 2 pomodori ramati*
***70 g** mais lessato – sesamo bianco*
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Affettate la polpa di tonno in fette spesse circa 1 cm e poi tagliatele in dadini. Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, sbollentateli per meno di 30 secondi. Scolateli, spellateli, privateli dei semi e tagliateli in listerelle. Condite i dadini di tonno con il mais, un filo di olio, sale e pepe. Unite le listerelle di pomodoro e spolverizzate con il sesamo.

Energetica
DI CAVALLO AL LIME

tempo: 10' – per 4 persone:
***480 g** polpa scelta di cavallo*
***1** spicchio di aglio – grana – menta – lime*
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Battete al coltello la polpa di cavallo fino a ottenere dei tocchetti di medie dimensioni. Tritate l'aglio molto finemente e unitelo alla polpa di cavallo; mescolate e condite con sale, olio, pepe, il succo di mezzo lime e un trito fine di menta. Completate con scaglie di grana appena prima di servire.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***2 maggio***

"Caesar tartare"
DI POLLO E FONTINA

tempo: 30' – per 4 persone:
400 g petto di pollo – 80 g pancarré – 80 g fontina maionese – prezzemolo tritato – olio extravergine di oliva – sale

Lessate il petto di pollo in acqua salata per 15'. Spegnete e lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura. Scolatelo e tagliatelo a dadini. Eliminate la crosta dal pancarré, tagliatelo a dadini e rosolateli in padella con un filo di olio per 2-3'. Tagliate la fontina in dadini della stessa dimensione del pane e del pollo. Raccogliete i dadini di pollo e di fontina in una ciotola: condite con 1-2 cucchiai di maionese e un ciuffo di prezzemolo tritato. Aggiustate di sale, se serve. Completate con i dadini di pane croccante e decorate a piacere con foglie di prezzemolo.

Agrodolce
DI POLPO E LAMPONI

tempo: 25' – per 4 persone:
1 kg polpo lessato (lo trovate in vendita nei supermercati e in gastronomia) 100 g aceto di vino bianco – 80 g 2 cipollotti – 50 g lamponi – finocchietto zucchero – olio extravergine di oliva – sale

Tagliate i cipollotti in spicchi. Fate bollire l'aceto con i lamponi e un pizzico di zucchero per 3-4'. Frullate tutto con il frullatore a immersione e passate al colino. Riportate la salsa sul fuoco, al bollore unite gli spicchi di cipollotto, fate riprendere il bollore, dopo 2-3' spegnete e lasciate raffreddare. Tagliate il polpo a tocchetti e rosolateli in una padella velata di olio per 2-3', infine salate, profumate con un ciuffo di finocchietto tritato. Condite il polpo con la salsa di lamponi e cipollotti, completate con un altro ciuffo di finocchietto tritato e decorate a piacere con lamponi.

"Sangria"
DI FRUTTA MISTA

tempo: 35' – per 4 persone:
250 g pera – 250 g pesca – 200 g vino rosso 170 g polpa di anguria – 10 g zucchero – basilico cannella in stecca – anice stellato

Dividete l'anguria in dadini ed eliminate gli eventuali semi. Mondate la pera e la pesca e tagliate entrambe in dadini regolari.Portate a ebollizione il vino rosso con lo zucchero, un pezzo di stecca di cannella e una stella di anice stellato. Dopo 2-3' di bollore togliete le spezie, unite i dadini di frutta e spegnete. Lasciate marinare fino a quando non sarà tutto freddo. Servite nei bicchieri e decorate con fogilioline di basilico.

IL LETTORE IN REDAZIONE

ANNA SANTINI
Insegna Italiano in una scuola per stranieri, a Venezia: ma il giovedì la lezione si svolge cucinando, e gli allievi sono entusiasti di imparare, insieme alle parole del cibo, anche i suoi profumi e i sapori. Anna è molto appassionata delle tradizioni e della storia che caratterizzano i piatti di Laguna, ricchi di contaminazioni gastronomiche, ancora oggi. Qui da noi, però, Anna ha scelto di preparare una ricetta più mediterranea, un'insalata di pesce particolarmente apprezzata dalla figlia Valentina, che si cimenta volentieri dietro ai fornelli, aiutando la mamma, anche nelle lezioni del giovedì. Questo polpo, cotto alla pugliese e condito "alla pantesca", è un mix originale, un'esplosione di sapori che ha conquistato tutti.

1

2

3

Tutti i profumi del Sud

CI SONO I POMODORI, LE PATATE, IL PESCE E LE OLIVE IN QUESTA **INSALATA-PIATTO UNICO**, CHE RISOLVE CON GUSTO UN PRANZO D'ESTATE

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

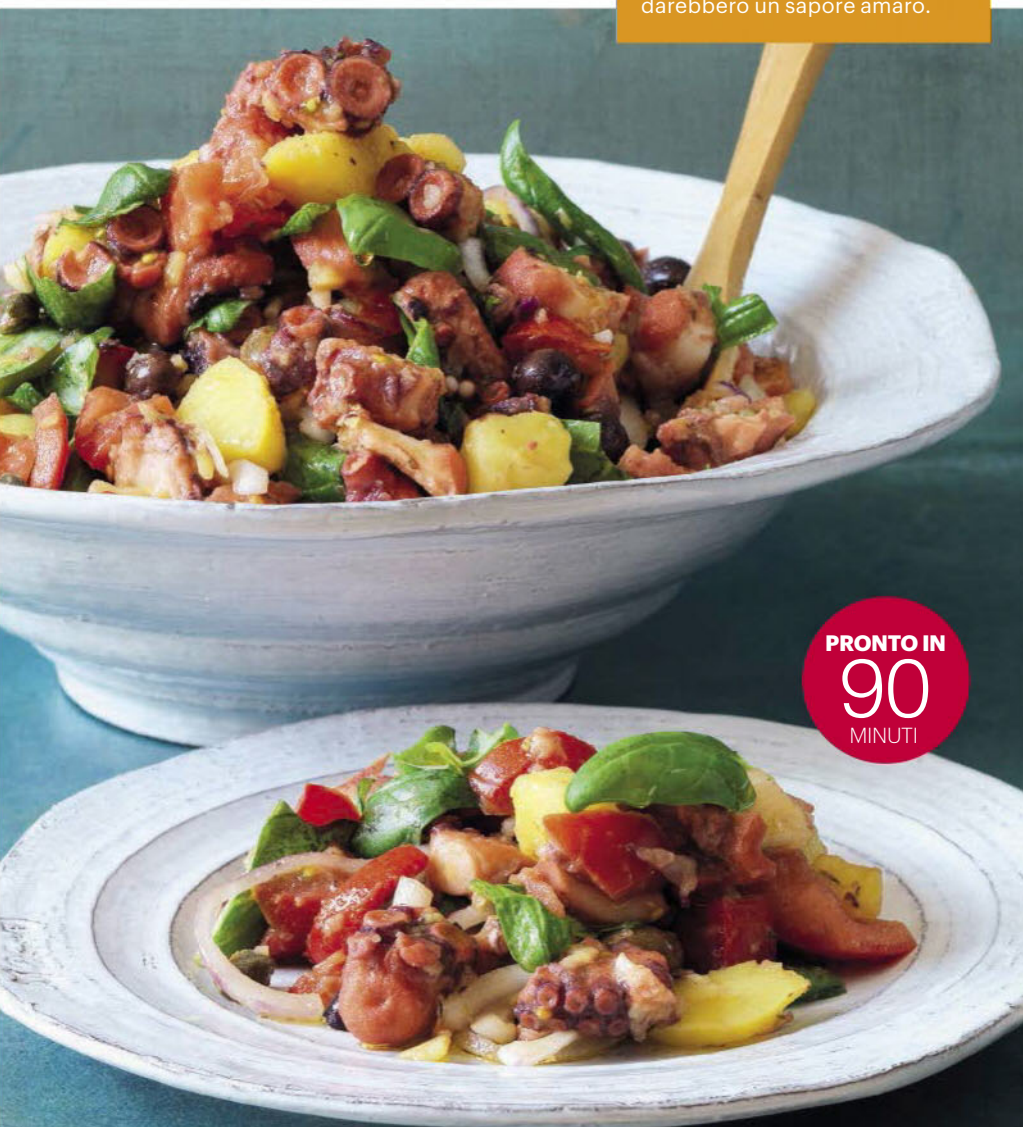
4

5

6

LO STILE IN TAVOLA
Ciotola e piatto Virginia Casa, fondo Tagina Ceramiche d'Arte, quinta di metallo color verderame De Castelli; coltello Sanelli, ciotole di vetro Bormioli Rocco.

FATE COME LEI

Non cuocete le patate troppo a lungo e tagliatele a fette piuttosto spesse, altrimenti, quando si mescolano all'insalata, si spappolano. Se avete poco tempo, potete cuocere il polpo già tagliato a pezzi: in questo caso, eliminate gli occhi che darebbero un sapore amaro.

PRONTO IN 90 MINUTI

LA RICETTA

Insalata di polpo mediterranea

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

1 kg polpo – **4** patate
4 pomodori – **1** cipolla rossa
olive nere o taggiasche snocciolate
capperi sotto sale – basilico
erbe aromatiche miste
aceto balsamico
olio extravergine di oliva – sale

1 METTETE *il polpo in una casseruola, con un rametto di erbe miste legate con lo spago da cucina e fatelo cuocere senza acqua, ben coperto, per circa 1 ora. Per evitare che si disperda l'umidità in cottura, sigillate la pentola con un foglio di alluminio, prima di mettere il coperchio: in questo modo l'acqua rilasciata dal polpo lo manterrà morbido.*
2 PREPARATE *intanto gli altri ingredienti dell'insalata. Mettete a lessare le patate, per 40', in acqua bollente, con la buccia. Tagliate i pomodori e la cipolla a pezzetti e mettete tutto in una capiente insalatiera.*
3 SCIACQUATE *i capperi dal sale e tagliate grossolanamente le olive quindi unite tutto nell'insalatiera.*
4 PELATE *le patate, tagliatele a tocchi e unite anch'esse all'insalata.*
5-6 PULITE *il polpo, tagliatelo a pezzetti e aggiungetelo a completare il mix. Profumate tutto con foglie di basilico sminuzzate grossolanamente e condite con olio, sale, aceto balsamico.*

IL VINO *Anna suggerisce un Manzoni bianco: la freschezza del Pinot si sposa con la delicatezza del polpo e il Riesling con i profumi di olive, basilico e cipolla.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 maggio***

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

Pane e panelle street food di Sicilia

FRITTELLE IN UN PANINO: DIFFICILE IMMAGINARE UN CIBO PIÙ UMILE. EPPURE SI PUÒ REGALARGLI **UN NUOVO STATUS**. PAROLA DI CUOCO

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Inversioni
Il pane diventa un cubo, che sta dentro al companatico anziché contenerlo. Le panelle si "sciolgono" in una morbida vellutata

LO STILE IN TAVOLA
Casseruola Moneta Pantone Universe, frullatore a immersione Braun.

I ceci giocano in due diverse **CONSISTENZE**, *cremosa e croccante*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP – Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA TRADIZIONALE

È un mangiare molto antico, probabilmente nato quando gli Arabi, in Sicilia, cominciarono a macinare i ceci trasformandoli in farina. Lo si trova in tutte le friggitorie, anche ambulanti, ed è uno dei più tipici e diffusi mangiari di strada di Palermo. Si serve nelle mafalde, i tradizionali panini morbidi con i semi di sesamo.

IMPEGNO Medio
TEMPO 35′ più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini – 125 g farina di ceci
olio di arachide – sale

Mescolate la farina di ceci con 375 g di acqua fredda e una presa di sale, portate a bollore e cuocete per circa 10′, mescolando.
Spegnete e stendete la polentina ottenuta su una teglia unta di olio, in uno strato sottile, di circa 0,5 cm. Fate raffreddare in frigorifero per 1 ora.
Tagliate a pezzetti la polentina e friggeteli in olio bollente finché non saranno dorati. Serviteli caldi nei panini al sesamo.

LA RICETTA D'O

Vellutata di ceci con crespelle e pane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ceci lessati – **200 g** latte
50 g farina di ceci
1 uovo – **1** cipolla – ceci neri lessati
pan focaccia (con lievito madre) – lime
olio extravergine di oliva – sale

1 MESCOLATE *la farina di ceci con l'uovo, il latte e un pizzico di sale, poi filtratela per eliminare i grumi. Cuocete il composto ottenuto versandolo a cucchiaiate in una padellina appena unta di olio, in sottili crespelline. Tagliatele a spicchi e mettetele nel forno a 90 °C per 1 ora, a "seccare", appoggiate su supporti curvi, in modo che si pieghino.*

2 FATE *bollire i ceci già lessati in una casseruola con mezzo litro di acqua, con una cipolla a spicchi, un pizzico di sale. Spegnete dopo 25-30′ e scolate. Frullate ceci e cipolla con un po' del brodo di cottura e un filo di olio. Conservate il resto del brodo di cottura.*

3 TAGLIATE *il pan focaccia in modo da ottenere 4 grossi cubi di circa 4 cm di lato. Intingeteli brevemente nel brodo di cottura dei ceci, in modo da ammorbidirli appena. Rosolateli quindi in padella, finché non saranno dorati su tutti i lati. Servite i cubi arrostiti sulla vellutata di ceci, completando con le crespelle essiccate, pezzetti di polpa di lime e i ceci neri. (I ceci neri si trovano secchi nei negozi di prodotti bio: ammollatene 2 cucchiai in acqua per 12 ore, poi lessateli per circa mezz'ora in acqua bollente).*

LE INNOVAZIONI
L'intervento più evidente è quello sui ceci che, da frittelle, diventano una vellutata. Questo piatto **rinuncia alla frittura**, *ma mantiene la croccantezza grazie alla crespella essiccata. I ceci neri introducono un* **contrasto cromatico** *che vivacizza la presentazione.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 aprile***

1

2

3

CAPPERI!

UNA PIANTA STRAORDINARIA DI CUI **SI MANGIA TUTTO**: FIORI, FRUTTI E FOGLIE. ESALTATI IN SEI RICETTE DAL PESCE AL GELATO

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** SABRINA ROSSI **STYLING** ANNA CASIRAGHI

Quattro petali bianchi e decine di stami rosa, viola o porpora: ecco il fiore della pianta di cappero, **una meraviglia**. Raccolto in bocciolo, prima che si apra, è il cappero vero e proprio; lasciato sfiorire, invece, si trasformerà nel frutto, il cucuncio, di forma ovoidale e venduto di norma con il picciolo. Entrambi, insieme alle foglie più giovani, vengono staccati a mano, *a uno a uno*, in modo continuativo dalla fine di maggio ai primi di settembre. Le piante crescono spontanee negli anfratti dei muretti a secco e nei luoghi rocciosi riarsi dal sole, in tutto il bacino del Mediterraneo, spesso vicino al mare. In Italia la coltivazione si concentra al Sud, in particolare in Sicilia e nelle sue isole Pantelleria, Salina, Linosa. Appena colti sono quasi immangiabili perché il sapore è amaro, piccante, acre. Messi sotto sale per venti giorni fermentano e sono pronti per essere lavorati e poi venduti. Questo arbusto così munifico non ha bisogno di molte cure, se avete un angolo assolato fate come a Pantelleria: sparate i semi in giro con una cerbottana e non rimarrete delusi.

Fotografia di Anna Huerta

STUZZICANTE
Nel preparare il burro aromatizzato, conviene raddoppiare le dosi per spalmarlo su crostini di pane all'aperitivo. Si conserverà in frigo un paio di giorni.

1 Sogliola con zucchine fritte

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 sogliole
400 g zucchine
50 g burro – **30 g** capperi dissalati
polvere di cappero – salvia – farina
foglie di cappero sott'olio – sale
aceto di vino bianco – olio di arachide

AFFETTATE *sottilmente le zucchine, dividetele a metà, disponetele in uno scolapasta, conditele con la polvere di cappero e lasciatele sgocciolare per almeno 30′.*
EVISCERATE *le sogliole e privatele della pelle su entrambi i lati, poi rifilate tutti i bordi con le forbici.*
PRATICATE *un taglio lungo la lisca centrale, inserite la lama del coltello di piatto tra polpa e lisca e procedendo con piccoli tagli sollevate la polpa dei due filetti del lato superiore.*
PROSEGUITE *inserendo la lama del coltello tra la lisca e la polpa inferiore, continuate con dei piccoli tagli fino a staccare la lisca centrale da tutti e 4 i filetti. Eliminatela con le forbici tagliando dal lato della testa e della coda: in questo modo otterrete una sogliola sfilettata, ma intera. Ripetete tutto con le altre 3 sogliole.*
TRITATE *finemente i capperi e un ciuffo di foglie di salvia. Lavorate il burro con questo trito e un cucchiaio di aceto fino a renderlo cremoso.*
DISPONETE *le sogliole su una o più placche foderate di carta da forno, distribuite il burro lavorato sulle sogliole e infornate a 210 °C per 10-12′.*
SGOCCIOLATE *le zucchine, asciugatele e infarinatele, poi friggetele in abbondante olio bollente fino a completa doratura, scolatele su carta da cucina e salatele alla fine.*
SERVITE *le sogliole con le zucchine fritte e qualche foglia di cappero sgocciolata, decorando a piacere con foglie di salvia .*

2 Panino farcito con sgombri e prosciutto

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g capperi sott'olio
4 tuorli sodi
4 panini
4 pomodori
4 fette di prosciutto cotto
1 confezione di filetti di sgombro sott'olio
1 mazzetto di rucola
limone
cipolla rossa
olio extravergine di oliva – pepe

PREPARATE *una maionese frullando i tuorli sodi con il succo di mezzo limone, i capperi sott'olio sgocciolati, 20 g di olio e una macinata di pepe. Infine aggiungete una falda di cipolla rossa tritata fine e mescolate bene.*
DIVIDETE *a metà i panini.*
SGOCCIOLATE *i filetti di sgombro.*
AFFETTATE *sottilmente i pomodori.*
MONDATE *la rucola.*
SPALMATE *l'interno dei panini con la maionese e poi farciteli con le fette di pomodoro, i filetti di sgombro, il prosciutto e la rucola.*

STILE VEG
Potete sostituire sgombro e prosciutto con fettine di zucchine e melanzane grigliate insaporite da un trito grossolano di olive nere e capperi.

IN ALTERNATIVA
Se non doveste trovare la granella di cucunci, adoperate un trito fine di arachidi salate.

3 Risotto alla ricotta e basilico

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **300 g** riso Carnaroli
- **200 g** pomodori datterini
- **70 g** ricotta vaccina
- **50 g** sedano
- **30 g** cucunci sott'olio
- granella di cucunci
- aceto di vino bianco
- brodo vegetale
- basilico
- bottarga di tonno
- zucchero di canna
- foglie di cappero
- olio extravergine di oliva
- sale

BUCHERELLATE *i pomodori datterini, accomodateli su una placca foderata di carta da forno, spolverizzateli di sale e zucchero di canna e infornateli a 200 °C per 5-6′, poi riducete la temperatura a 130 °C e proseguite la cottura per 45′.*
PREPARATE *un soffritto in una casseruola con i cucunci sott'olio e il sedano tritati, 2-3 foglie di cappero e 20 g di olio; poi unite il riso, tostatelo leggermente, spruzzate con 1-2 cucchiai di aceto e iniziate a bagnare con brodo vegetale bollente e, sempre mescolando, portate a cottura in 17-18′.*
TOGLIETE *la casseruola dal fuoco e mantecate con la ricotta e un filo di olio.*
DISTRIBUITE *il risotto nei piatti e completate con i pomodorini sfornati, qualche fogliolina di basilico, una grattugiata generosa di bottarga di tonno e un cucchiaino di granella di cucunci. Servite subito.*

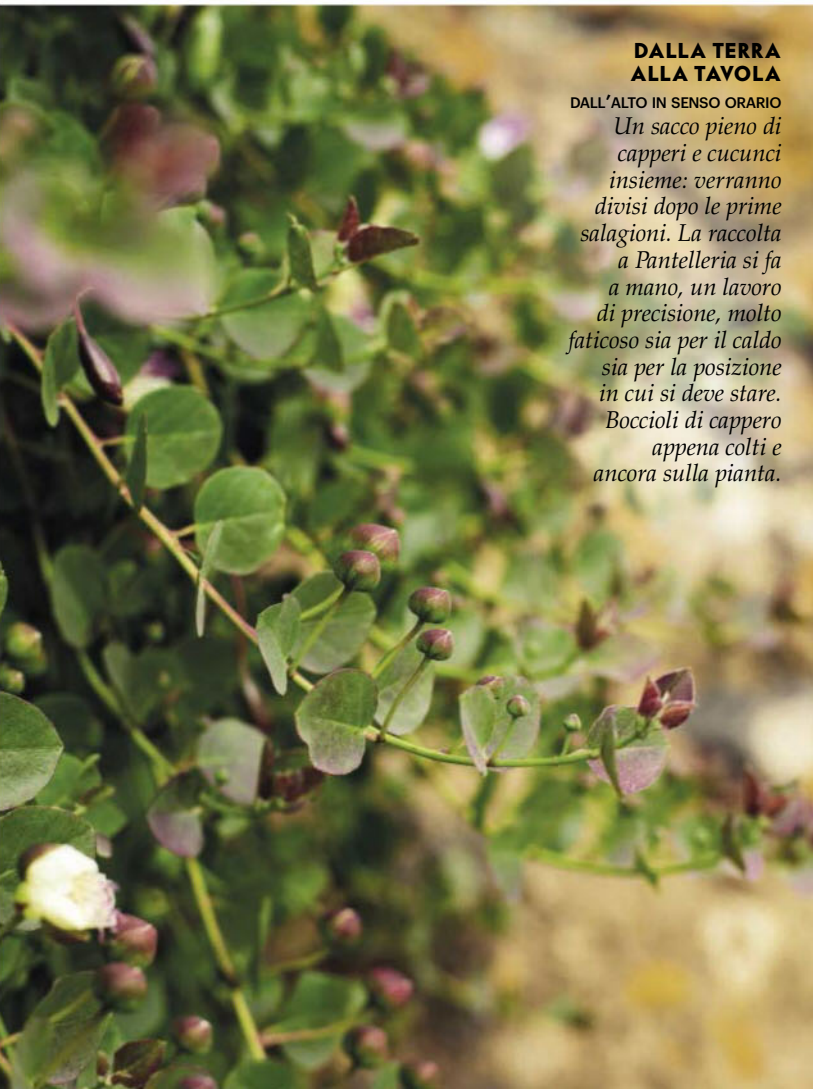
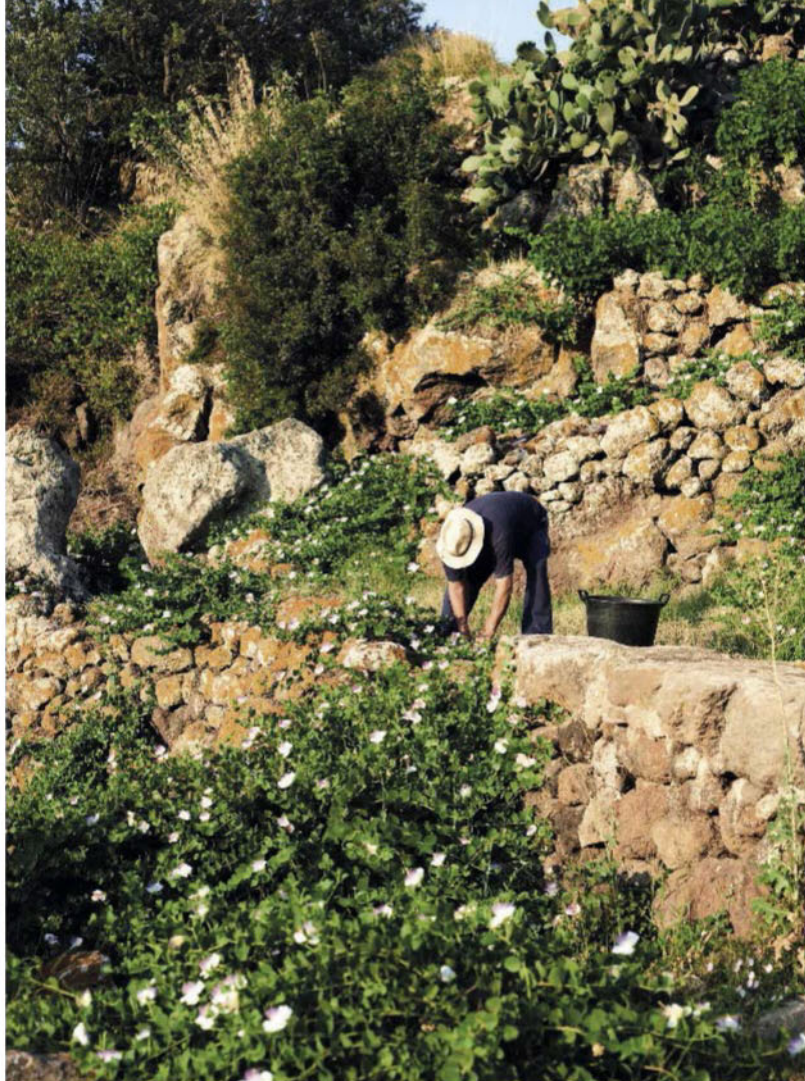
SOSTITUZIONE
Nel trito di cucunci avrete ottimi risultati sostituendo agli anacardi mandorle, arachidi oppure noci pecan.

4 Filetto di maiale in crosta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
700 g filetto di maiale
400 g farina tipo 2
400 g pomodori piccadilly
100 g farina integrale
50 g anacardi – **30 g** capperi sott'olio
30 g cucunci sotto sale – **15** capperi dissalati
8 g lievito di birra fresco – **1** uovo
miele – limone – finocchietto
olio extravergine di oliva – sale

MESCOLATE *in una ciotola un cucchiaino di miele con 400 g di acqua a temperatura ambiente e con il lievito sbriciolato. Poi unite le farine, iniziate a impastare, quindi aggiungete i capperi dissalati tritati e infine 8-10 g di sale. Formate una palla e lasciatela nella ciotola coperta con un canovaccio umido a lievitare per 1 ora. Impastate brevemente e fate riposare per altri 45'.*
TRITATE *gli anacardi con i cucunci e 1-2 scorze di limone. Legate il filetto perché mantenga la forma in cottura e cospargetelo con il trito di anacardi e cucunci. Rosolatelo in una padella rovente velata di olio per 3-4', su ogni lato. Spegnete e fate raffreddare del tutto.*
STENDETE *la pasta in un quadrato di 30-32 cm poi dividetela in lunghe strisce larghe un paio di centimetri, spennellatele con uovo sbattuto e usatele per avvolgere il filetto in modo irregolare.*
ACCOMODATE *il filetto avvolto su una placca foderata di carta da forno, lasciate riposare per 5', poi infornate a 200 °C per 40'. A fine cottura la temperatura al cuore dovrà essere di 70 °C.*
SFORNATE *e lasciate riposare per 20'.*
PREPARATE *un trito fine di finocchietto e capperi sott'olio.*
DIVIDETE *i pomodorini in spicchi e conditeli con il trito e un filo di olio.*
AFFETTATE *il filetto e servitelo con i pomodori conditi.*

Fotografie di Anna Huerta

DALLA TERRA ALLA TAVOLA

DALL'ALTO IN SENSO ORARIO *Un sacco pieno di capperi e cucunci insieme: verranno divisi dopo le prime salagioni. La raccolta a Pantelleria si fa a mano, un lavoro di precisione, molto faticoso sia per il caldo sia per la posizione in cui si deve stare. Boccioli di cappero appena colti e ancora sulla pianta.*

5 Peperoni ripieni

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 2 peperoni gialli
300 g mozzarella di bufala
170 g mollica di pane casareccio
35 g capperi dissalati
1 uovo
1 filetto di acciuga sott'olio
prezzemolo – olio extravergine di oliva

FRULLATE *la mollica con i capperi, un ciuffo generoso di foglie di prezzemolo e 3-4 cucchiai di olio.*
FRULLATE *la mozzarella con l'uovo e il filetto di acciuga sott'olio.*
DIVIDETE *i peperoni a metà nel senso della lunghezza conservando il picciolo, eliminate i semi e i filamenti bianchi interni.*
DISPONETE *i mezzi peperoni su una placca foderata di carta da forno e riempiteli con la mollica frullata. Ungeteli con un filo di olio.*
INFORNATELI *a 180 °C per 15', sfornateli, ricopriteli con il frullato di mozzarella e infornateli di nuovo per 5-6'.*
SFORNATELI *e serviteli subito decorando a piacere con cucunci e foglie di prezzemolo.*

PICCANTE
Provate ad aggiungere, mentre frullate la mozzarella, un pezzetto di peperoncino fresco.

DOLCE SALATO
Chi vuole osare, può completare il gelato con qualche cappero croccante.

6 Gelato fior di cappero

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
- **400 g** latte
- **300 g** panna fresca
- **200 g** latte condensato
- **60 g** polvere di cappero più un po'
- **50 g** mandorle con la buccia
- granella di cucunci
- zucchero

SCALDATE *la panna e il latte insieme, senza raggiungere il bollore; togliete dal fuoco e unite 60 g di polvere di cappero e il latte condensato: mescolate in modo da ottenere un composto omogeneo, versatelo nella gelatiera, aggiungete un cucchiaio di granella di cucunci e avviate l'apparecchio.*
AFFETTATE *sottilmente le mandorle, inumiditele con acqua e spolverizzatele con zucchero e polvere di cappero; distribuitele su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 120 °C fino a quando non si sarà formata una crosticina croccante: ci vorranno 20-25'.*
SERVITE *il gelato fior di cappero in palline e completate con le mandorle caramellate croccanti.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***30 maggio***

LO STILE IN TAVOLA

Tagliere in marmo con manico di legno, piccola ciotola con fondo rosa, cucchiaino, piatto con fondo giallo, ciotola bianca irregolare, ciotola rosa e ciotola gialla Funky Table, tovagliette in lino Society by Limonta, piani di arenaria o di travertino Granulati Zandobbio del signor Angelo Bussi.

Ringraziamo l'azienda La Nicchia Pantelleria per tutti i capperi, i cucunci, le foglie, la polvere e la granella usati nel servizio *(scopriteli alla pagina seguente).* →

Una pianta, tanti prodotti

CAPPERI SOTT'OLIO
Di calibro fine o medio, sono già dissalati e pronti all'uso. La conservazione sott'olio li rende morbidi e più saporiti.

FOGLIE SOTT'OLIO
Setose e buone da mangiare. In bilico tra il sapido e l'acidulo. Si usano come i capperi, ma sono molto ghiotte anche fritte in pastella.

CAPPERI SOTTO SALE
Possono essere piccoli, medi o grandi e sono conservati in sale marino. Vanno sciacquati con cura sotto l'acqua corrente prima di essere utilizzati.

CUCUNCI SOTT'OLIO
Sono i frutti del cappero che dopo la salamoia vengono conservati sott'olio. Per insaporire pesci al forno oppure insalate di pasta o di riso.

GRANELLA DI CUCUNCI
I frutti più grossi vengono dissalati, essiccati e quindi ridotti in una granella di piccole dimensioni. Da provare sui carpacci di pesce.

POLVERE DI CAPPERO
I capperi di dimensioni maggiori dopo la salagione vengono dissalati, essiccati, frullati e infine setacciati. Per completare un risotto, piatti di pesce o carne.

CAPPERI CROCCANTI
Si parte da capperi sotto sale tutti più o meno della stessa dimensione. Dissalati e disidratati fino a diventare croccantissimi, regalano una nota sapida alle insalate e diversa all'aperitivo.

COZZE concentrato di mare

POLPOSE, SUCCOSE, GUSTOSE. CON UN INVIDIABILE RAPPORTO **SODDISFAZIONE E PREZZO**. DA PROVARE SEMPLICI NELLA LORO VESTE PIÙ POPOLARE O IN RICETTE RICERCATE

RICETTE
WALTER PEDRAZZI
TESTI
AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE
MATTEO CARASSALE
STYLING
CECILIA CARMANA

Dalla scelta alla cottura

ACQUISTATE *cozze certificate con l'apposita etichetta alimentare in cui è riportata anche l'origine, prediligendo quelle italiane. Per essere fresche devono essere vive: verificate che le valve siano lucide e sigillate e che sia presente il filamento chiamato bisso.*
CONSUMATELE *entro 24 ore, eliminando quelle aperte o rotte.*
PULITE *le valve con una spazzola dura rimuovendo residui e incrostazioni, poi staccate il bisso, tirandolo verso l'alto.*
RISCIACQUATE *le cozze e cuocetele a 100 °C per alcuni minuti.*
ELIMINATE *quelle che non si dischiudono in cottura.*

1 Linguine su crema di pomodoro, acqua di mare e cozze

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g** cozze pelose
- **320 g** pasta tipo linguine
- **250 g** pomodori ramati
- **80 g** pane casareccio a fette
- **20** olive taggiasche snocciolate
- aglio
- origano
- basilico
- rosmarino
- olio extravergine di oliva – sale

UNGETE *con l'olio le fette di pane, conditele con un pizzico di sale e di origano, poi tostatele in forno a 200 °C per 5'.*
INCIDETE *i pomodori con due taglietti incrociati, lessateli in acqua bollente per un paio di minuti, poi scolateli e spellateli.*
SFORNATE *il pane e lasciatelo intiepidire.*
PULITE *le cozze e fatele aprire in una capiente pentola con un filo di olio, uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino per 5'. Togliete le cozze dalla pentola, eliminando le valve vuote, e filtrate l'acqua di mare delle cozze rilasciata sul fondo.*
FRULLATE *i pomodori con 3 cucchiai di acqua delle cozze, un cucchiaio di olio, e 3-4 foglie di basilico, ottenendo una crema.*
SBRICIOLATE *il pane tostato.*
PORTATE *a cottura le linguine in acqua salata, poi scolatele, tenetele da parte e nella stessa pentola riunite 4-5 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio, le olive, le cozze e la loro acqua avanzata: cuocete per 1', poi aggiungete le linguine e mescolate tutto.*
VERSATE *la crema di pomodoro nei piatti, distribuitevi sopra le linguine con il loro condimento e le briciole di pane tostato.*

Polpose e dal sapore dolciastro e poco salino, le cozze pelose sono **diffuse** specialmente in Puglia

2 Spiedini pastellati di cozze e mozzarella

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cozze pelose
250 g melanzana violetta
30 g farina di riso – **30 g** vino bianco
8 mozzarelline ciliegia – **1** uovo – **1** tuorlo
farina 00 – menta – timo – aglio
olio di arachide
olio extravergine di oliva – pepe – sale

TAGLIATE *a metà la melanzana, incidetela sul lato della polpa con alcuni taglietti e conditela con un pizzico di pepe e un filo di olio extravergine.*
Infornatela a 200 °C per 25′.
TOSTATE *2 cucchiai di farina 00 in una padella antiaderente per pochi secondi, giusto il tempo di renderla leggermente dorata: in questo modo sprigionerà un intenso aroma di pane. Lasciatela raffreddare.*
SBATTETE *in una ciotola l'uovo e il tuorlo, poi unitevi il vino, la farina di riso, la farina tostata e mescolate ricavando una pastella.*
PULITE *le cozze e fatele aprire in una capiente casseruola con un filo di olio extravergine, uno spicchio di aglio e un paio di rametti di timo per 5′, poi sgusciatele.*
SFORNATE *la melanzana, ricavatene la polpa e frullatela con 2 cucchiai di olio extravergine, 5 foglie di menta e un pizzico di sale, ottenendo una crema.*
TAGLIATE *a metà le mozzarelline.*
FORMATE *gli spiedini infilzando su lunghi stecchi di legno le mezze mozzarelline e le cozze, alternate fra loro. Immergeteli nella pastella e friggeteli in olio di arachide, già caldo, per un paio di minuti.*
SGOCCIOLATE *gli spiedini su carta da cucina e serviteli con la crema di melanzana, foglie di menta e un pizzico di sale.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in Puglia è tradizione gustare le cozze pelose crude. Per un consumo sicuro, però, è senza dubbio preferibile cuocerle sempre per alcuni minuti.*

3 Cozze farcite, bacon e albicocche

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g 12 grandi cozze comuni
250 g peperone rosso
50 g tonno al naturale sgocciolato
12 fette di bacon
3 fette di pancarré
1 albicocca
grana grattugiato – capperi dissalati
basilico – limone – salsa Tabasco
taralli – olio extravergine di oliva – sale

ARROSTITE *il peperone in forno a 200 °C per 30-35′.*
FRULLATE *il pancarré con un cucchiaio di capperi, 3-4 foglie di basilico, il tonno, mezzo cucchiaio di grana e, all'occorrenza, un pizzico di sale, ottenendo un ripieno che userete per farcire le cozze.*
PULITE *le cozze, trasferitele in una casseruola con una tazzina di acqua e stufatele, con il coperchio, per 5′ dal bollore.*
TOGLIETE *i molluschi dalle valve; farciteli con il ripieno, poi avvolgete ciascuno in una fetta di bacon e infornateli a 200 °C per 10′.*
SFORNATE *il peperone, spellatelo, eliminate i semi, quindi frullatelo con 3 cucchiai di olio, 4 gocce di Tabasco, un cucchiaino di succo di limone e sale, ricavando una salsa.*
MONDATE *l'albicocca, tagliatela in cubetti e soffriggeteli con un goccio di olio a fuoco vivace per pochi secondi.*
SBRICIOLATE *una decina di taralli.*
DISTRIBUITE *la salsa di peperone nei piatti, sistematevi 3 bocconcini di cozze a testa, le albicocche arrostite e le briciole di tarallo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le cozze più diffuse in Italia sono i* Mytilus galloprovincialis. *Presenti in tutto il Mediterraneo, perlopiù allevate in Puglia, Campania, Veneto, Emilia Romagna, Liguria e Sardegna. In particolare nella città di Taranto si trova uno degli allevamenti più grandi del mondo che offre molluschi dal gusto delicato e minerale. Un'altra specie diffusa, spesso disponibile già surgelata, è il* Mytilus edulis, *di origine atlantica.*

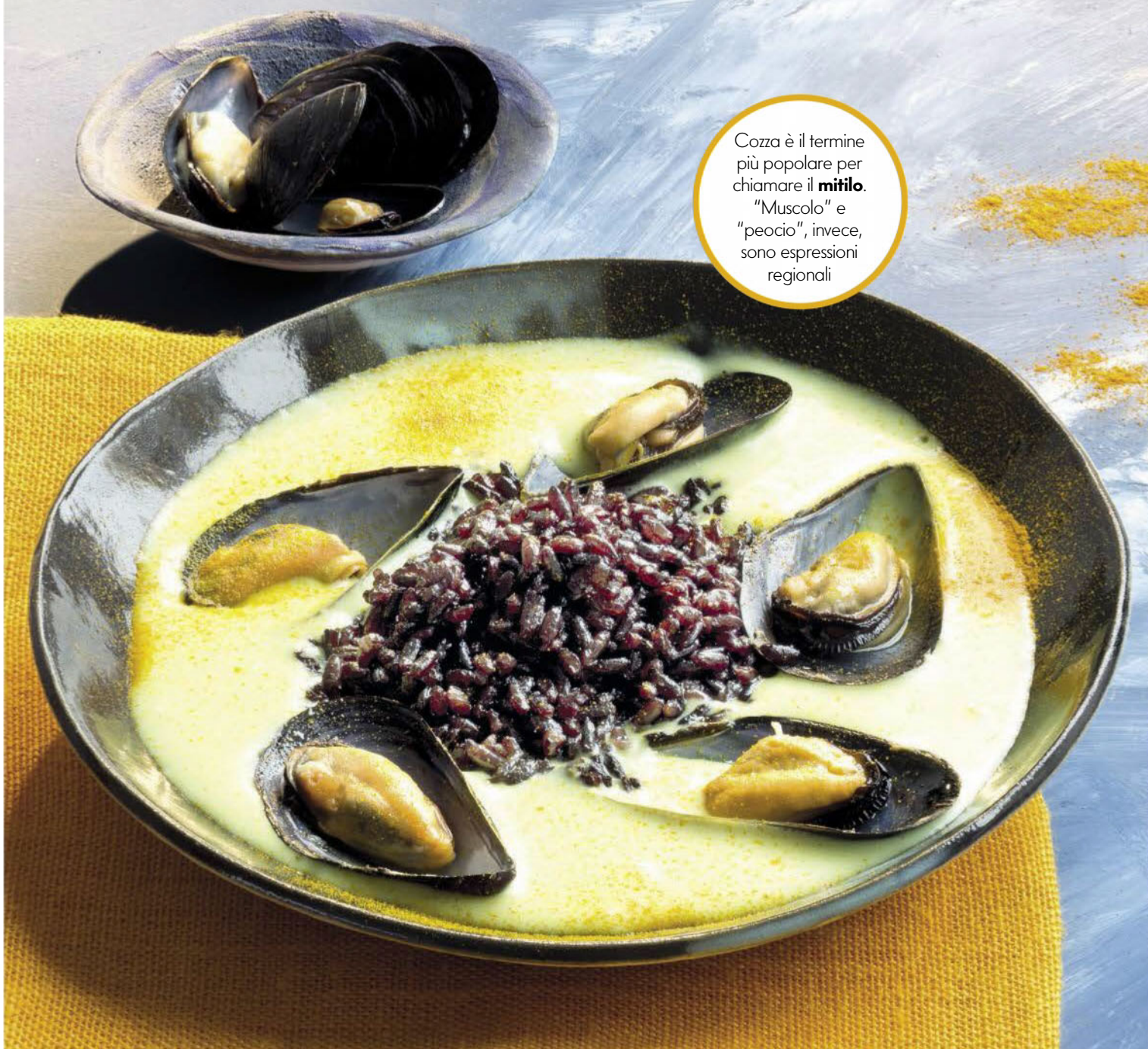
Le cozze comuni sono succose e dal **gusto marino**. Con il bacon e l'albicocca creano un riuscito equilibrio di sapori

4 Vellutata speziata con cozze e riso nero

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cozze comuni
100 g riso nero – **100 g** porro
100 g panna fresca – **100 g** vino bianco
25 g burro – **25 g** farina – timo
coriandolo in polvere – curcuma in polvere
zenzero in polvere – olio extravergine di oliva

PORTATE *a cottura il riso in acqua bollente non salata: il tempo di cottura varia dai 18 ai 40′, secondo il tipo di riso.*
MONDATE *il porro, tagliatelo a rondelle e appassitele in una capiente casseruola con 2 cucchiai di olio e un rametto di timo per 2-3′. Alzate il fuoco e unite nella casseruola le cozze, ben pulite, il vino bianco, 200 g di acqua e stufate tutto per 10′.*
IMPASTATE *in una ciotolina la farina con il burro ottenendo un composto morbido.*
TOGLIETE *dal fuoco la casseruola con le cozze, poi, tenendo da parte il loro fondo di cottura, sgocciolatele in una ciotola ed eliminate le valve senza mollusco e le conchiglie rimaste chiuse.*
FRULLATE *il fondo di cottura delle cozze con un pizzico di curcuma ottenendo una salsa giallina: trasferitela in una casseruola, aggiungetevi la panna e portatela a bollore, poi amalgamatevi il composto di burro e farina, mescolando con la frusta finché la salsa non sarà liscia e densa (vellutata).*
SCOLATE *il riso e tostatelo in padella, a fuoco vivace, con un pizzico di zenzero e uno di coriandolo per un paio di minuti, senza aggiungere grassi.*
DISTRIBUITE *la vellutata nei piatti con il riso tostato e le cozze. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le cozze sono reperibili sul mercato tutto l'anno ma le più piene e polpose si trovano tra maggio e agosto. Gli esemplari più pregiati e dolci sono le femmine, di colore tendente all'arancione, mentre i maschi sono giallo crema.*

Cozza è il termine più popolare per chiamare il **mitilo**. "Muscolo" e "peocio", invece, sono espressioni regionali

3 idee facili con le cozze

Come antipasto in una cena di mare ma anche per un buffet in piedi. Tre ricette express di gran gusto con un protagonista economico e versatile di gran figura

COZZE GRATINATE CON PATATINE E MAIS

Frullate in modo grossolano 40 g di patatine con 60 g di fiocchi di mais, 50 g di pinoli, le foglie di un rametto di maggiorana, un ciuffo di prezzemolo e qualche ago di rosmarino; otterrete una panatura. Pulite 20 grandi cozze, poi apritele da crude: afferrate la cozza con la cerniera rivolta verso l'alto ed entrate con la punta di un coltellino a lama sottile e ricurva dal lato dritto, nel punto di unione delle due valve. Scorrete la lama verso il basso, dunque fate leva per aprirle. Raccogliete i molluschi su una valva, cospargeteli con la panatura, oliate leggermente e infornate a 220 °C per 5'. Sfornate e servite.

La ricetta di copertina

Ideali per l'aperitivo con un calice di Bianco di Custoza molto fresco

BOCCONCINI DI COZZE E ZUCCHINE

Spuntate 2 zucchine e affettatele finemente per il lungo, ricavandone 20 fette; arrostitele con un pizzico di sale per 2-3'. Pulite 20 grandi cozze e stufatele in pentola con un goccio di vino bianco per 5', finché non si apriranno. Staccate i molluschi dai gusci, arrotolateli nelle zucchine e condite con olio extravergine, paprica dolce, pepe e rondelle di cipollotto. Servite i bocconcini sulle loro valve sopra a una manciata di insalata.

INSALATA AGRA DI VERDURE E COZZE

Mondate un pomodoro, uno scalogno e un gambo di sedano, tagliateli a dadini e soffriggeteli con uno spicchio di aglio, 2 foglie di alloro, un pizzico di peperoncino e di sale per 5'. Togliete dal fuoco e aggiungete 3 cucchiai di aceto, un filo di olio e un trito di prezzemolo. Pulite 600 g di cozze e fatele aprire in casseruola con poca acqua per 5'. Staccate i molluschi e distribuiteli con le verdure in 4 ciotoline. Completate con un filo di olio e servite.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 maggio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto delle linguine, piattino arancione sullo sfondo degli spiedini e piatti delle cozze farcite Unomi Laboratorio di Ceramica, piatto ovale degli spiedini e delle cozze gratinate, piatto della vellutata e ciotola dell'insalata agra Nericata, ciotolina sullo sfondo della vellutata e piatto dei bocconcini Adriana Vaccarino.

Le varietà di mitili più diffuse

LE COZZE PELOSE

Dette anche modiole, crescono spontaneamente sui fondali e tra gli scogli. Le valve lunghe dai 4 ai 9 cm sono ricoperte di fitta peluria.

LE COZZE COMUNI

Perlopiù di allevamento, si dividono in *Mytilus galloprovincialis*, con valve nere lunghe circa 10 cm, e *Mytilus edulis*, più piccole e di colore bruno.

Umidi di pesce

STUFARE E BRASARE SONO COTTURE SIMILI CON RISULTATI DIFFERENTI. ECCO IN CHE COSA SI DISTINGUONO E COME UTILIZZARLE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Brasatura e stufatura vengono spesso confuse: hanno in comune la lunga cottura e la presenza di un "umido", un sughetto che arricchisce di aromi e mantiene morbidi i cibi. Tuttavia, i nomi stessi suggeriscono le differenze: stufare significa cuocere sulla stufa, con un calore moderato alla base del recipiente, mentre brasare è cuocere tra le braci, con un calore più forte, tutto intorno. Oggi, la stufa è "riprodotta" dal fornello al minimo e le braci dal forno. I risultati sono diversi: lo stufato è più simile a un bollito, il brasato a un arrosto.

SUL FORNELLO

La stufatura si riserva in genere agli alimenti già di per sé più ricchi di acqua, perché prevede una minore concentrazione dei succhi. Non c'è rosolatura iniziale, i liquidi di cottura sono aggiunti in quantità maggiore e spesso a freddo, prima di andare sul fornello. Si cuoce con il coperchio, per mantenere all'interno della pentola tutti i vapori, tenendo il fuoco al minimo, e molto a lungo: come si faceva un tempo, quando si "dimenticavano" le pentole sulla stufa.

IN FORNO

La brasatura prevede una maggiore concentrazione dei liquidi, nel calore intenso e diffuso del forno. Per proteggere gli alimenti e preservarli da un eccessivo rilascio dei loro succhi, si fanno prima rosolare ad alta temperatura, quindi si bagnano con poco liquido. Trasferiti nel forno, proseguono la cottura in modo più dolce, e vanno bagnati nuovamente solo se e quando il liquido di cottura si asciuga troppo. Il risultato è simile a un arrosto, con un sugo più denso e saporito rispetto a quello di uno stufato.

STUFARE

SEPPIE in zimino

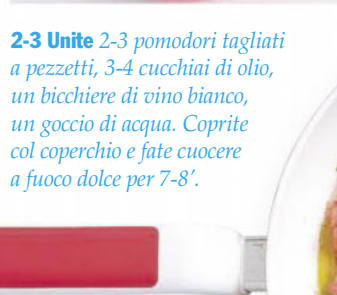
Tutti i molluschi si prestano a essere stufati; i cefalopodi, in particolare, cominciano la cottura con un liquido aggiunto freddo, per evitare che si induriscano le fibre. Lo zimino è un condimento tipico di alcune regioni (Liguria, Toscana e Sardegna) a base di bietole e pomodoro; è simile a una zuppetta e si utilizza per preparare trippa, legumi, pesci e molluschi, soprattutto seppie.

1-2 Fate appassire *un trito di sedano, carota, aglio e cipolla con un filo di olio per 2'. Aggiungete 350 g di bietole pulite, copritele con un coperchio e fatele stufare con un dito di acqua per 2-3'.*

3-4 Unite 850 g di seppie *pulite, un bicchiere di acqua, uno di passata di pomodoro e uno spruzzo di vino bianco. Coprite e fate cuocere per circa 1 ora con il fuoco al minimo, finché le seppie non saranno ben cotte e morbide.*

GALLINELLA all'acqua pazza

L'acqua pazza è una preparazione tipica napoletana utilizzata per cuocere pesci di medie dimensioni (orate, spigole o filetti di pesci un po' più grandi) con olio, aglio, pomodorini e vino. Gli ingredienti si aggiungono tutti a freddo e si fanno cuocere insieme, con il coperchio.

1 Mettete in una padella *900 g di filetti di gallinella, appoggiandoli con la pelle verso l'alto. Aggiungete 2 spicchi di aglio e foglie di prezzemolo.*

2-3 Unite *2-3 pomodori tagliati a pezzetti, 3-4 cucchiai di olio, un bicchiere di vino bianco, un goccio di acqua. Coprite col coperchio e fate cuocere a fuoco dolce per 7-8'.*

COZZE E VONGOLE in zuppetta

Cozze, vongole e altri molluschi a conchiglia si possono far aprire semplicemente mettendoli in pentola col coperchio, con un goccio di acqua: altra acqua e un po' di grasso saranno poi rilasciati dai molluschi. Per ottenere una zuppetta più saporita, si prepara una base aromatica.

1 Scaldate un filo di olio *con aglio o scalogno, erbe aromatiche a scelta e, volendo, un po' di peperoncino.*

2-3 Unite le cozze e le vongole *lavate e spurgate, fatele scaldare, poi chiudete con il coperchio; cuocete per pochi minuti finché non saranno aperte. Completate con prezzemolo tritato.*

BRASARE

OMBRINA con verdure

I pesci di grandi dimensioni, o i loro tranci, si prestano per ottimi brasati. Ombrina, ricciola, dentice vanno tutti rosolati preventivamente, in padella oppure direttamente in forno, e poi cotti lentamente con gli aromi scelti. I pesci, a differenza delle carni, hanno fibre delicate quindi conviene infarinarli prima di rosolarli, per proteggerli. I tempi di cottura, poi, saranno relativamente lunghi, ma sempre più brevi rispetto ai brasati di carne. La pelle non va tolta, proprio per proteggere la polpa.

1 Infarinate *l'ombrina e rosolatela in una padella con un filo di olio per mezzo minuto per lato. In una casseruola, rosolate in poco olio un trito di sedano, carota e cipolla.*

2-3 Trasferite *il pesce rosolato nella casseruola. Bagnate con un bicchiere di vino e uno di acqua e infornate con il coperchio a 250 °C per 20'.* **4 Irrorate** *il pesce in cottura con il sughino e fatelo cuocere ancora per 20-25' con il coperchio.*

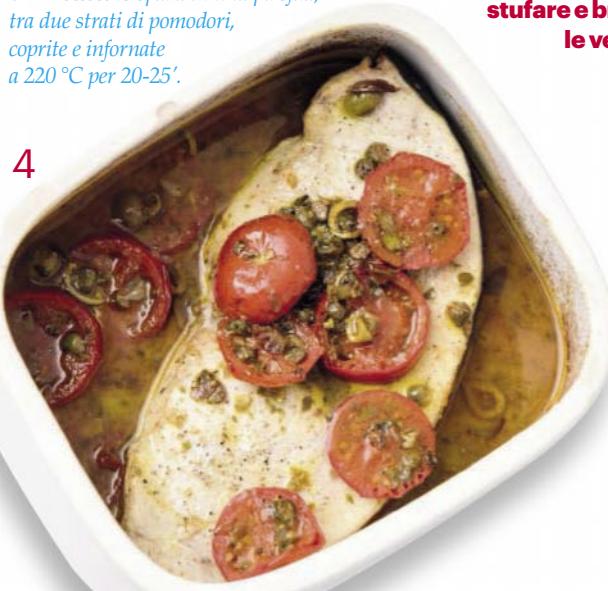
PESCE SPADA alla mediterranea

Il pesce spada o il tonno a fette si possono preparare con pomodori, aglio, capperi, olive e origano, dopo avere rosolato prima sia la parte di condimento sia il pesce, per poi riunirli in forno.

1-2 Rosolate *con un filo di olio una grossa fetta di pesce spada. Toglietela dalla padella e, nel fondo di cottura, rosolate qualche pomodorino a fette, con 2 spicchi di aglio, una manciata di olive e di capperi sminuzzati. Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco.* **3-4 Mettete** *lo spada in una pirofila, tra due strati di pomodori, coprite e infornate a 220 °C per 20-25'.*

Questi pesci sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***17 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Padelle con interno bianco Moneta Pantone Universe, casseruole in acciaio Alessi.

Nella prossima puntata: **stufare e brasare le verdure**

3 variazioni sulla parmigiana

MELANZANE, POMODORO, FORMAGGIO E BASILICO. ECCO I PROTAGONISTI DI QUESTA **FAMOSA TEGLIA**. IN FORMA TRADIZIONALE E IN TRE CREATIVE INTERPRETAZIONI

Ricetta classica

IMPEGNO Medio **TEMPO** 1 ora e 45′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg 4 melanzane lunghe
800 g salsa di pomodoro fresca
500 g mozzarella **1** cipolla
basilico farina olio di arachide
olio extravergine di oliva
zucchero sale fino e grosso

Parmigiana di melanzane o melanzane alla parmigiana?

Vietato confonderle. Infatti mentre la prima si prepara in teglia disponendo a strati gli ingredienti, la seconda, tipica dell'Emilia-Romagna, prevede melanzane lessate, poi cotte in casseruola con burro, olio, cipolle e dadini di prosciutto crudo. L'origine della parmigiana sembra essere siciliana, ma se ne contendono la paternità anche napoletani e parmensi. Incerta anche l'etimologia del nome che per qualcuno significa "alla moda di Parma", per altri richiama l'omonimo formaggio, grande assente, però, nelle ricette siciliane più antiche, in favore del cacio locale. A battezzare il piatto, forse, proprio il modo di disporre le melanzane sovrapposte nella teglia, tanto da ricordare le listerelle di legno dei serramenti esterni delle finestre: le persiane o, in dialetto siciliano, le "palmisciane" o "parmisciane". Tornando alla ricetta, meglio scegliere melanzane lunghe con pochi semi, addensare la salsa di pomodoro, asciugare la mozzarella, infine servire, di rigore, tiepida.

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

COME SI FA

1 MONDATE *la cipolla, affettatela e soffriggetela in una casseruola con un filo di olio extravergine per 2-3′, poi unite la salsa di pomodoro, un pizzico di sale fino e di zucchero.*

2 AGGIUNGETE *una decina di foglie di basilico spezzettate e cuocete, a fuoco lento, per circa 40′: per la riuscita della ricetta è utile che la salsa sia densa e corposa.*

Ciascuno dice la sua...

- **La ricetta campana** richiede il parmigiano grattugiato e preferibilmente il fior di latte.
- **La ricetta siciliana** più antica è simile alla versione qui proposta, mentre quelle recenti sono arricchite con uova sode, tuma e caciocavallo grattugiati.
- **La ricetta pugliese** prevede di passare le melanzane sia nella farina sia nelle uova prima di friggerle e insaporire gli strati anche con salsiccia oppure fette di mortadella o di prosciutto cotto.
- **La ricetta light** è un'interpretazione moderna, non ce ne vogliano i puristi, e si prepara grigliando le melanzane invece di friggerle.

3 SBUCCIATE *parzialmente le melanzane: la buccia è la parte che trattiene più olio ma è anche la più saporita. Spuntatele, poi tagliatele per il lungo in fette spesse 4-5 mm.*

4 SISTEMATE *le fette di melanzana, a strati, in uno scolapasta, salatele con il sale grosso e ponetevi sopra un peso: vanno bene anche dei piatti. Lasciatele spurgare così per 30′.*

5 ASCIUGATE *le melanzane su carta da cucina, eliminando il sale, poi passatele nella farina e friggetele in olio di arachide caldo per 6-7′, voltandole a metà cottura.*

6 SGOCCIOLATE *via via le melanzane su carta da cucina e tamponatele leggermente con altra carta, per eliminare l'olio in eccesso.*

7 SPENNELLATE *con poco olio extravergine il fondo di una teglia (25x20 cm, h 6 cm) e distribuitevi le melanzane leggermente sovrapposte fra di loro, poi copritele con parte della salsa al pomodoro.*

8 DISTRIBUITE *sulla salsa 3-4 foglie di basilico spezzettate e 2-3 fette di mozzarella tagliuzzate. Proseguite fino alla fine degli ingredienti, poi infornate a 180 °C per 35-40′. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

1

Tutti i sapori che caratterizzano la classica teglia sono qui trasportati in un altro grande *must* della cucina italiana. Un mix perfetto

DI RISO

Parmigiana nel risotto

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 litri brodo vegetale
1 kg melanzane
450 g pomodori ramati
320 g riso Carnaroli **150 g** mozzarella
50 g parmigiano grattugiato
1 cipolla basilico olio extravergine di oliva sale pepe

UNGETE *con l'olio la buccia delle melanzane e infornatele intere a 180 °C per 1 ora.*
MONDATE *la cipolla, tritatela e soffriggetela in un'ampia casseruola con un filo di olio per un paio di minuti. Aggiungetevi il riso, tostatelo per 1′, quindi portatelo a cottura, bagnandolo via via con il brodo bollente.*
SCOTTATE *i pomodori per 1′, poi scolateli, spellateli e tagliateli a dadini.*
FRULLATE *la mozzarella con 10 foglie di basilico, un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e un mestolino di brodo.*
SFORNATE *le melanzane e tagliatele a metà per il lungo. Separate la parte di polpa con i semi, salatela, oliatela e tenetela da parte, poi frullate il resto della polpa e unitela nel riso.*
SPEGNETE *il riso, aggiustatelo di sale e di pepe, poi aggiungete il parmigiano, 2 cucchiai di olio e un trito di basilico.*
SERVITE *il risotto con le melanzane tenute da parte, i pomodori e il frullato di mozzarella.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***31 maggio***

LO STILE IN TAVOLA Piatto bianco del risotto Virginia Casa, pirofila delle lasagne Le Creuset, tovaglioli lilla Libeco; casseruola Alessi.

DI MARE

Tortini di alici, melanzane, burrata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g melanzane
500 g alici diliscate senza testa
150 g burrata **150 g** patate
50 g pane raffermo pangrattato
concentrato di pomodoro basilico
olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE *le patate e le melanzane, poi affettatele sottilmente (circa 3 mm).*
TAGLIATE *a dadini metà delle fette di melanzana e tutte le patate, rosolateli in padella con un filo di olio, a fuoco medio, per 8-10', quindi salate e spegnete.*
CONDITE *l'altra metà delle melanzane con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e grigliatele su una piastra rovente per 5-6', voltandole a metà cottura.*
APRITE *a libro le alici e risciacquatele.*
FRULLATE *il pane raffermo con un cucchiaio di concentrato di pomodoro, 5-6 foglie di basilico, un filo di olio e un pizzico di sale, ottenendo un ripieno.*
UNGETE *con olio 6 stampini o cocotte (ø 7 cm), spolverizzateli con il pangrattato, poi foderateli con una fetta di melanzana grigliata e le alici aperte a libro, disponendole a raggiera partendo dal fondo e lasciando sbordare le codine dagli stampini.*
DISTRIBUITE *al centro di ogni stampino il ripieno, le fette di melanzana e i dadini di melanzana e patate, alternandoli fra loro, infine richiudete le alici e la melanzana sul ripieno, ottenendo 6 tortini.*
INFORNATE *i tortini a 180 °C per 8-10', poi sfornateli e sformateli con delicatezza.*
SERVITELI *subito con la burrata spezzettata.*

DI PASTA

Lasagne alle melanzane

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
700 g melanzane **500 g** pomodorini
500 g latte **400 g** scamorza affumicata
250 g pasta fresca tipo lasagne
40 g burro **40 g** farina di farro basilico
noce moscata grana grattugiato
olio extravergine di oliva sale

TAGLIATE *le melanzane a cubetti e rosolateli in un'ampia padella con 3-4 cucchiai di olio, finché non saranno ben dorati: ci vorranno 6-7'. Aggiustate di sale, quindi spegnete.*
SCALDATE *il latte in una casseruolina.*
SCIOGLIETE *in un'altra casseruola il burro, poi, fuori del fuoco, mescolatevi la farina, ottenendo un composto morbido (roux).*
VERSATE *il latte caldo nella casseruola con il roux, riportatela sul fuoco per 3-4', mescolando finché la salsa non avrà assunto la consistenza della besciamella. Insaporitela con un pizzico di sale e di noce moscata.*
LAVATE *i pomodorini e tagliateli a cubetti.*
SMINUZZATE *la scamorza.*
SCOTTATE *le sfoglie di lasagna in acqua bollente per 1', poi scolatele con delicatezza.*
UNGETE *una pirofila (25x30 cm, h 5 cm), distribuitevi un cucchiaio di besciamella, uno strato di lasagne, qualche cubetto di pomodoro e di melanzana, gocce di besciamella, 2-3 foglie di basilico spezzettate, una manciata di scamorza e proseguite fino a terminare gli ingredienti.*
SPOLVERIZZATE *con poco grana e infornate a 180 °C per 35-40'. Sfornate e servite.*

Come un'opera la pesca Melba

GRAND HOTEL SAVOY, LONDRA, 1893. AUGUSTE ESCOFFIER, CUOCO DEI RE E RE DEI CUOCHI, AFFASCINATO DALLA VOCE DELLA SOPRANO NELLIE MELBA, CREA PER LEI UN'INEDITA **SINFONIA DI SAPORI**, CONSISTENZE E TEMPERATURE. CHE SI TRASFORMA SUBITO IN UN SUCCESSO PLANETARIO

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

"Ripensando al maestoso cigno mitico che apparve nel primo atto del *Lohengrin*, le feci servire, al momento opportuno, delle pesche disposte su di un letto di gelato alla vaniglia, all'interno di una coppa d'argento incastrata tra le ali di un superbo cigno scolpito in un blocco di ghiaccio e ricoperto da un velo di zucchero filato". È così che lo chef, ispirato dall'interpretazione della grande cantante lirica nell'opera di Wagner, creò in suo onore questo dessert, in principio soprannominato "pesche al cigno". Irrinunciabile occasione per stupire la diva fondendo in un'unica maestosa coppa quelli che sapeva essere i suoi sapori prediletti: gelato, pesche e lamponi. All'assaggio Helen Porter Mitchell, vero nome della cantante, rimase estasiata, tanto che lo chef/ammiratore battezzò il dolce, sul momento, *Pêche Melba*. Il risultato fu un successo anche perché si sapeva che Nellie Melba, non volendo danneggiare le corde vocali con cibi troppo freddi, il gelato non se lo concedeva mai. Ma Escoffier glielo servì in un mix tiepido, rendendolo perfetto. Nel suo *Il grande libro della cucina francese* si raccomandano pesche "spaccarelle" ossia con polpa che si stacca facilmente dal nocciolo (altre fonti vorrebbero le pesche Montreuil), poi un gelato, che sia cremoso, e una salsa ai lamponi molto vellutata.

ESCOFFIER LA SERVIVA IN COPPE D'ARGENTO O DI CRISTALLO

CROCCANTI LAMELLE
Le mandorle a lamelle sono un'aggiunta moderna. La ricetta originale prevede, in stagione, mandorle fresche.

La ricetta

IMPEGNO Facile **TEMPO** 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g** gelato alla vaniglia
- **300 g** 2 pesche di media grandezza e media maturazione
- **300 g** zucchero più un po'
- **125 g** lamponi
- **20 g** mandorle a lamelle – limone

INCIDETE *le pesche sul fondo con un taglietto che segua la linea mediana, poi scottatele in abbondante acqua bollente per 10-20 secondi, a seconda del grado di maturazione.*
SGOCCIOLATELE *con il mestolo forato e tuffatele subito in una ciotola di acqua ghiacciata: lo shock termico agevola il distacco della pelle.*
RIMUOVETE *con delicatezza la pelle delle pesche, poi tagliatele a metà, seguendo la linea dell'incisione ed eliminate i noccioli.*
PORTATE *a bollore 700 g di acqua con 300 g di zucchero. A bollore raggiunto spegnete, immergetevi le pesche, quindi riaccendete il fuoco al minimo e cuocetele senza mai far riprendere il bollore per 4'. Lasciatele in infusione, fuori del fuoco, per altri 10-15'.*
TOGLIETE *il gelato dal freezer in anticipo, in modo che diventi cremoso.*
LAVATE *i lamponi e trasferiteli in un setaccio a maglie fini. Schiacciateli con il dorso del cucchiaio e raccogliete la polpa che fuoriesce in una ciotola.*
TOSTATE *le lamelle di mandorla in una padella antiaderente a fuoco medio per 1', muovendo spesso la padella per dorarle in modo omogeneo.*
AGGIUNGETE *un cucchiaio di zucchero alla polpa dei lamponi, ottenendo una salsa, e unitevi qualche goccia di limone, a piacere.*
DISTRIBUITE *il gelato in 4 coppe, sistematevi al centro mezza pesca sciroppata, con la parte concava rivolta verso il basso, poi versatevi un cucchiaio di salsa ai lamponi e completate con le mandorle tostate.*
SERVITE *subito.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***21 aprile***

Gli errori più comuni

1

La buccia non si stacca e la polpa sembra cruda

L'ERRORE
La pesca non è matura al punto giusto e quindi i tempi indicati per scottarla e cuocerla non sono stati sufficienti: la buccia resta aderente alla polpa, ed è difficoltoso toglierla. Nemmeno il nocciolo si stacca facilmente.

LA SOLUZIONE
Scegliete pesche di media grandezza e di media maturazione oppure variate in relazione i tempi di cottura: la pelle dovrà staccarsi senza sforzo e "scivolare" via dalla polpa.

2

La pesca si è sformata e la polpa si disfa

L'ERRORE
La pesca è troppo matura per questo tipo di preparazione oppure è stata cotta troppo a lungo o nell'acqua in forte ebollizione.

LA SOLUZIONE
Scegliete pesche con polpa morbida al tatto ma non cedevole. Cuocetele nell'acqua fremente senza che raggiunga il bollore.

3

Le mandorle sono scure e amare

L'ERRORE
Le mandorle sono state tostate a fuoco troppo vivace o in una padella troppo calda in partenza.

LA SOLUZIONE
Tostate le mandorle in una padella, senza prima riscaldarla, per 1', giusto il tempo di dorarle ed estrarne gli aromi.

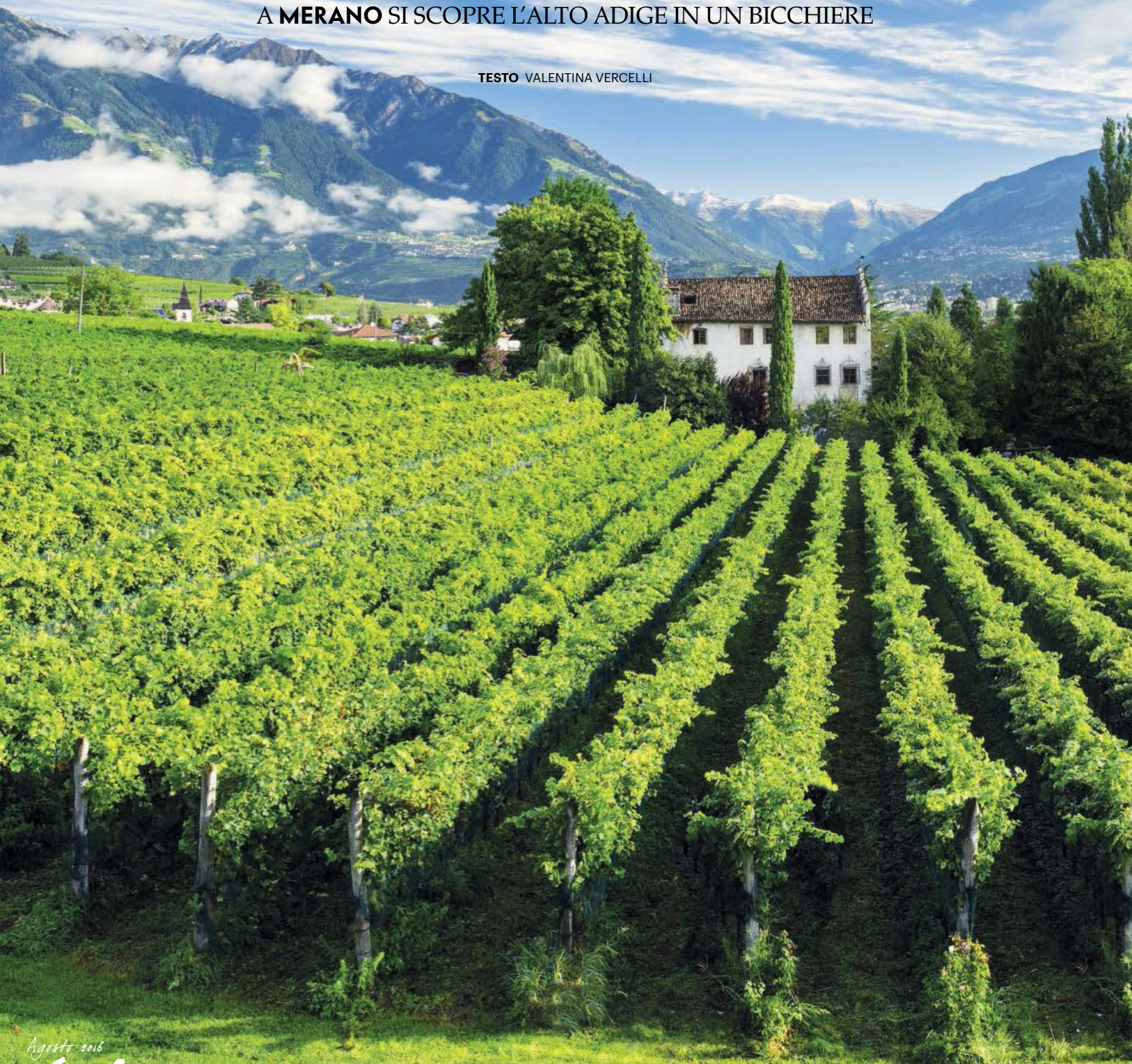
Da sapere

Uno degli errori più comuni è quello di frullare i lamponi anziché passarli al **SETACCIO**. In questo modo, oltre alla polpa, vengono frullati anche i semi che conferiscono un sapore amarognolo e una consistenza granulosa e poco elegante al passato. Il frullatore inoltre riscalda la salsa e le fa incorporare aria, danneggiando sia il **gusto fresco** dei lamponi, sia il loro colore brillante.

Brindisi tra i monti

LA VITE PIÙ VECCHIA DEL MONDO, UN COCKTAIL FAMOSO E UNA FAMIGLIA CHE HA CREATO UNO SPUMANTE DI MELE. A **MERANO** SI SCOPRE L'ALTO ADIGE IN UN BICCHIERE

TESTO VALENTINA VERCELLI

Fotografie di Franco Cogoli/SIME, Jessica Preuhs/MGM, Giovanni Simeone/SIME, Frieder Blickle, Hans-Bernhard Huber/Laif/Contrasto

ARTE E NATURA
SOPRA: preparazione dello strudel al maso Au-hof. A DESTRA, DALL'ALTO: trekking nel gruppo di Tessa, il momento della vendemmia a Castel Juval e una veduta dell'elegante centro storico di Merano. A SINISTRA: i vigneti di Tenuta Kränzelhof a Cermes: la proprietà comprende sette giardini e installazioni di arte contemporanea.

C**HISSÀ SE ROLAND GRUBER***, quel giorno del 2005 in cui ha inventato l'Hugo, si sarebbe aspettato di entrare nella storia della mixology.* Il barman del piccolo paese di Naturno, cercando un'alternativa alpina allo spritz, miscelò un cocktail diventato poi un must dell'aperitivo meranese: 15 cl di Prosecco, 2 cl di sciroppo di melissa – poi sostituito con quello di sambuco – una spruzzata di soda e qualche foglia di menta. Il posto migliore per assaggiarlo è lo **Sketch** dell'hotel Aurora, nella zona pedonale della passeggiata lungo Passirio, tanto amata dall'imperatrice d'Austria Sissi. Da uno dei tavolini all'aperto, con le palme che ornano i viali e le cime di Merano 2000 a far da sfondo, è facile capire come la città riesca a coniugare **atmosfera mediterranea** e anima montanara. Elegante, rilassata, è famosa per le sue terme, ma nei dintorni ci sono altri tesori inaspettati. Da non perdere, per esempio, il tour alla scoperta delle aziende vinicole: la Tenuta Kränzelhof di Cermes ha splendidi giardini con opere d'arte e un labirinto, da affrontare prima della degustazione; nel ristorante, ambientato in un mulino del XIII secolo, le etichette da assaggiare sono l'Helios, un Pinot bianco con profumi di miele e spezie, o il Meraner Hügel, dal vitigno autoctono schiava, chiamato localmente

→

Berkel

IL GUSTO DELLA MONTAGNA
A DESTRA: il centro di Merano con il Duomo in primo piano: il campanile di 83 metri è uno dei più alti dell'Alto Adige. A SINISTRA, IN SENSO ORARIO: una delle installazioni architettoniche che si incontrano lungo la strada che unisce la Val Passiria all'austriaca Ötztal: da qui la vista è spettacolare; lo schüttelbrot, pane croccante a base di farina di segale da accompagnare a formaggi e salumi locali, tra i quali il celebre Speck Alto Adige Igp; le mele, coltivazione tipica intorno a Merano riconosciuta e tutelata anche dall'Unione Europea, e il Pur Südtirol, dove fare incetta di prodotti tipici di altissima qualità.

Fotografie di Johanna Huber/SIME, Hannes Niederkofler/Ass. Turistica Alta Val di Non, Jens Schwarz/Laif/Contrasto, Stefano Scatà/SIME, Albert Ceolan, Jessica Preuhs/MGM

→ vernatsch: un vino di grande tradizione in Alto Adige che sta vivendo un momento di rinascita, grazie alla sua semplice freschezza e alla facilità di abbinamento a tavola; Castel Juval di Naturno produce invece uno tra i **migliori Riesling d'Italia** nell'azienda agricola di uno dei castelli che formano il **Messner Mountain Museum**, un circuito museale dedicato alla cultura della montagna e dell'alpinismo, suddiviso in sei scenografiche strutture, sia storiche sia ipermoderne, tra Alto Adige e Bellunese. A proposito di manieri, se l'idea di pronunciare il nome di **Castel Katzenzungen** dovesse risultare scoraggiante, basta optare per il più semplice italiano, Castel del Gatto. Nella proprietà, che ha oltre otto secoli di storia, si trova la vite più grande e probabilmente più antica del mondo. Leggenda vuole che sia stata piantata dalla famiglia degli Schlandersberg, proprietari del castello agli inizi del Quattrocento, mentre la scienza ha datato la sua nascita a 350 anni fa. Appartiene alla varietà Versoaln, un vitigno autoctono locale, si estende su un pergolato per oltre 300 metri quadrati e dà un vino bianco delicato e fruttato, →

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

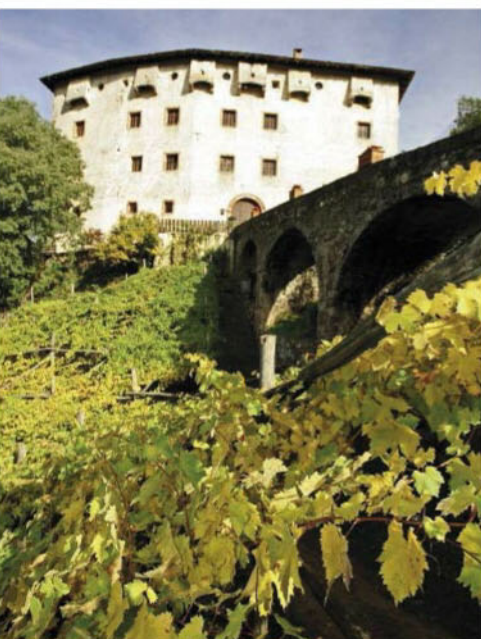
- **SISSI**
  L'alta cucina, divertente e creativa, di Andrea Fenoglio, premiata con una stella Michelin.
  Via Galilei 44, Merano, tel. 0473231062, www.sissi.andreafenoglio.com
- **ZUM LÖWEN**
  Ambiente di grande fascino e materie prime eccellenti cucinate dalla chef Anna Matscher. Bella carta dei vini. *Via Centro 72, Tesimo, tel. 0473920927, www.zumloewen.it*
- **CANTINA MERANO BURGGRÄFLER**
  La cantina cooperativa è un altro indirizzo sicuro per acquistare vini molto territoriali a prezzi competitivi. *Via Cantina 9, Marlengo, tel. 0473447137, www.kellereimeran.it*

DOVE SOGGIORNARE

- **HOTEL AURORA**
  Affacciato sul Passirio, ha camere di design e un eccellente cocktail bar.
  www.hotel-aurora-meran.com
- **MIRAMONTI BOUTIQUE HOTEL**
  Ad Avelengo, è ideale per chi cerca relax e vista strepitosa. *www.hotel-miramonti.com*
- **MASO AU-HOF**
  Maso con piscina tra i frutteti. Bella la stube dove si fa colazione con prodotti locali e marmellata fatta in casa. *www.auhof.it*
- **OTTMANNGUT**
  Un albergo delizioso che sembra una casa, con mobili Biedermeier e raffinati dettagli Jugendstil. *www.ottmanngut.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

Tenuta Kränzelhof www.kraenzelhof.it – Castel Juval www.unterortl.it – Messner Mountain Museum www.messner-mountain-museum.it – Castel Trauttmansdorff www.trauttmansdorff.it Martinerhof www.martinerhof.it – Forst www.forst.it – Mercato Meranese www.merano-suedtirol.it/it/merano/mercato-meranese – Pur Südtirol www.pursuedtirol.com Kandlwaalhof www.luggin.net – Tenuta Gaudenz www.hofbrennerei.com Sandwiesn www.sandwiesn.it – Piscina naturale di Gargazzone www.naturbad-gargazon.it Per maggiori informazioni www.meranodintorni.com, www.altoadigegarantito.eu

PRODOTTI DI ZONA
SPUMANTE DI MELE
Prodotto con le varietà Pink Lady, Granny Smith e Braeburn e rifermentato in bottiglia, è leggero e molto fresco.

Fotografie di Tiberio Sorvillo, Damian Pertoll/MGM

UNA VACANZA CON RITMI LENTI

SOPRA: un'infinity pool con acqua a 32 gradi, nella natura del soleggiato altopiano del Tschöggelberg, affacciata sui tetti del centro di Merano: un'ambientazione che sarebbe piaciuta molto anche allo 007 più famoso di tutti i tempi, James Bond, che arrivò da queste parti a fine anni Settanta per girare *La spia che mi amava*, decimo film della saga. La piscina, tra gli atout del Miramonti Boutique Hotel, si affianca alla sauna del bosco, un altro luogo magico immerso nella foresta, dove rinfrancare corpo e mente. A SINISTRA, IN ALTO: il locale di produzione del birrificio artigianale Martinerhof. A SINISTRA, IN BASSO: i vigneti di Castel Katzenzungen, dove si trova la vite più vecchia del mondo.

→
da sorseggiare durante "Giardini e vino", visite guidate di una giornata con degustazione, che prevedono anche il giro dei **giardini di Castel Trauttmansdorff**, tra i più belli d'Europa, che coprono 12 ettari in cui hanno trovato dimora migliaia di piante provenienti da 80 diversi ambienti botanici. Chi al vino preferisce la **birra** può fare un salto al Martinerhof, birrificio artigianale della Val Passiria, che usa solo prodotti biologici, o alla Forst di Lagundo, una vera e propria istituzione dove provare le specialità altoatesine servite nell'accogliente *biergarten*, in un vivace clima conviviale. Per spegnere la sete sono eccellenti i succhi prodotti nei masi della zona, di **mele** soprattutto, ma non solo, da acquistare al nuovo Mercato Meranese, nel negozio Pur Südtirol, in centro città, dove si trovano anche formaggi, salumi, pane, confetture e vini, o direttamente da produttori come Kandlwaalhof di Lasa, che ne fa uno, il Weirouge, con una particolare varietà di mela dalla polpa rossa. A Parcines, Christine Schönweger, unica donna distillatrice in Alto Adige, realizza nella sua Tenuta Gaudenz **grappe artigianali** con diverse varietà di mela, ma anche con le profumate albicocche della Val Venosta; la famiglia Thuile di Gargazzone ha invece puntato sul primo spumante di mela rifermentato in bottiglia, da assaggiare durante un soggiorno presso il moderno agriturismo Sandwiesn, dove gli ospiti hanno a disposizione l'orto per raccogliere frutta e verdura da cucinare negli appartamenti perfettamente attrezzati, magari dopo un tuffo nella vicina **piscina naturale** che farà la gioia di tutta la famiglia.

STUZZICANTI

I tirtlen, protagonisti delle feste paesane, sono ottimi per accompagnare un aperitivo rustico.

LA RICETTA TIPICA

Questi RAVIOLI FRITTI si preparano di solito con un ripieno a base di ricotta e spinaci, ma sono comuni anche farciture di patate o crauti. A volte vengono accompagnati con minestre di orzo oppure con fette di speck. Esistono anche in versione dolce. La loro particolarità è la presenza della farina di segale nell'impasto, che li rende rustici e saporiti.

Tirtlen

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER CIRCA 24 PEZZI

400 g spinaci puliti
300 g ricotta
200 g farina 00
200 g farina di segale
165 g latte tiepido
1 uovo cipolla noce moscata
olio di arachide
olio extravergine di oliva sale

MISCELATE *le due farine e impastatele con il latte e l'uovo. Lasciate riposare la pasta ottenuta per 30'.*
FATE *appassire in un filo di olio extravergine mezza cipolla tritata, aggiungete gli spinaci lavati e scolati e cuoceteli per 2-3' con un pizzico di sale.*
SCOLATE *gli spinaci, lasciateli raffreddare e strizzateli, poi tagliateli con il coltello in un battuto e mescolateli con la ricotta e un pizzico di noce moscata.*
STENDETE *la pasta e tiratela in sfoglie sottili, con la sfogliatrice. Tagliatele in strisce larghe circa 12 cm e disponetevi sopra gli spinaci con la ricotta, in piccole noci. Sovrapponete altre strisce di pasta e ritagliate dei ravioli tondi di circa 10 cm di diametro.*
FRIGGETELI *immergendoli in olio di arachide ben caldo, finché non saranno dorati. Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***25 maggio***

Piaceri di cantina

ARTIGIANALI, BEVERINE, COMPLESSE, D'ABBAZIA.
DAL NORD AL SUD ITALIA **BIRRA** BATTE VINO CON DIVERTIMENTO NELL'ASSECONDARE I RITMI DELLA SETE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Nord

1 ALTO ADIGE

Kronen Forst *(3 euro, la confezione da tre bottiglie da 33 cl).* Birra chiara, a bassa fermentazione, cioè lavorata a una temperatura tra i 7 e i 9 °C. Ha 5,2% di alcol, un colore dorato e una schiuma fine e compatta. Moderatamente amara, è fragrante e **dissetante**. Si serve a 6-8 °C.

BUONA CON: ***taglieri di salumi e formaggi, canederli allo speck, pollo allo spiedo.***
Forst/Lagundo (BZ), tel. 0473260111, www.forst.it

2 VENETO

Wit Theresianer *(7,90 euro, la bottiglia da 75 cl).* Theresianer produce le proprie birre attenendosi all'**editto di Purezza** del 1516, la più antica regolazione legislativa del settore alimentare, che prevede come unici ingredienti malto d'orzo o di frumento, luppolo e acqua. La Wit, ad alta fermentazione, cioè prodotta a una temperatura tra i 12 e i 23 °C, ha il 5,1% di alcol e un gusto fruttato. Si serve a 6-8 °C.

BUONA CON: ***zuppe di verdure, torte salate veg, pesce di acqua dolce, insalate.***
Nervesa della Battaglia (TV), tel. 04228891, www.theresianer.com

3 EMILIA-ROMAGNA

100% Birrificio la Mata *(7,50 euro, la bottiglia da 50 cl).* È una delle poche birre **100% made in Italy**, grazie all'azienda agricola di proprietà dove si coltivano malto d'orzo e, tra i primi esperimenti in Italia, luppolo. Bionda ad alta fermentazione, ha 5% di alcol, profumi di erbe campestri e gusto morbido. Si serve a 8-10 °C.

BUONA CON: ***insalata di riso, primi piatti con sughi di pesce, crescione romagnolo.***
Solarolo (RA), tel. 3474574624, www.birrificiolamata.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

BIRRA: QUESTIONE DI GRADI

A quanti gradi va servita la birra? O meglio, le birre, vista la grande varietà di tipologie di cui disponiamo oggi? Ed esiste un bicchiere adatto per tutte, senza farsi problemi sofistici?

"Birra ghiacciata ad Alessandria" è il titolo di un famoso film del 1958. Ma dimenticate subito il luogo comune della bella birra gelata. Come per il vino, la temperatura corretta di servizio sale man mano che la complessità degli aromi e la gradazione aumentano. Fermo restando che nel berla si deve percepire un'impressione di freschezza e di movimento, Pils e Lager, chiare e leggere, si servono ben fredde, intorno ai 7 °C; 8 °C per le Ale, 10 °C per le Bock, 12 °C per la famiglia delle Abbazia, 14 °C per le birre da meditazione, che si avvicinano ai vini rossi leggeri. Due le filosofie nel mescere: o bicchiere verticale all'inizio inclinato man mano; oppure bicchiere inclinato da subito, raddrizzato per il "colpo di schiuma" finale. Quanto alla forma, un tulipano slanciato con un gambo di lunghezza media funzionerà a meraviglia per tutte. Avvertenza veg: gran parte della birra viene schiarita con la cosiddetta colla di pesce, estratta dalla vescica natatoria dei pesci.

Centro

1 TOSCANA
Iris Birrificio San Quirico

(10 euro, la bottiglia da 75 cl). Bionda ad alta fermentazione, prodotta con cereali della **Val d'Orcia**. Ha 4,5% di alcol e profumi floreali e fruttati. Il nome è un omaggio alla scrittrice inglese Iris Origo, che fu grande estimatrice di quest'angolo di Toscana. Si serve a 8-10 °C.

BUONA CON: ***pesce fritto, sushi, petto di pollo al limone.***
San Quirico d'Orcia (SI), tel. 0577898193, www.birrificiosanquirico.it

2 UMBRIA
Monasta Birrificio San Biagio

(11,50 euro, la bottiglia da 75 cl). Ispirata alle tecniche produttive dei **monaci trappisti**, è una birra doppio malto rifermentata in bottiglia, con colore ambrato, naturalmente velato, e aroma intenso ed elegante di frutta e cereali. Il grado alcolico è 7%. Si serve a 10-12 °C.

BUONA CON: ***salumi, pasta con verdura, grigliata di carne.***
Nocera Umbra (PG), tel. 0742813646, www.birrasanbiagio.com

3 MARCHE
Picus Birrificio 61cento

(7 euro, la bottiglia da 75 cl). Quattro amici appassionati di birra hanno realizzato il loro sogno, aprendo il primo birrificio artigianale di Pesaro e chiamandolo come il vecchio codice postale della città. Con **schiuma abbondante** e aspetto opalescente, questa birra al malto di frumento si beve con grande piacevolezza per i profumi di luppolo e banana e la chiusura elegante, delicatamente amara. Si serve a 6-8 °C.

BUONA CON: ***pizza, spaghetti allo scoglio, grigliata di pesce.***
Pesaro (PU), tel. 0721204348, www.birrificio61cento.beer

RIFERMENTATA IN BOTTIGLIA, È UNA BIRRA CRUDA, NON PASTORIZZATA, SENZA CONSERVANTI

ANTICHI CEREALI LOCALI E INGREDIENTI TIPICI PER MARCARE L'IDENTITÀ DEL TERRITORIO

1 2 3

Sud

1 ABRUZZO
Blanche de Valerie Almond '22

(10,50 euro, la bottiglia da 75 cl). Nell'antico casolare dove ha sede il birrificio, un tempo si lavoravano le mandorle per i confetti, specialità del Pescarese, che hanno suggerito il nome per l'attività. La Blanche de Valerie, chiara, ad alta fermentazione, con un grado alcolico di 4,5%, ha un gusto morbido e **speziato**, per l'aggiunta di pepe nero e rosa e l'impiego di un antico cereale locale, la saragolla. Si serve a 8-10 °C.

BUONA CON: ***crudi di pesce, verdure grigliate o fritte in pastella.***
Pescara, tel. 0858208154, www.birraalmond.com

2 BASILICATA
Birra Moretti alla Lucana

(1,69 euro, la bottiglia da 50 cl). Lager a bassa fermentazione, di colore giallo ambrato, con una gradazione alcolica di 5,8%. Il profumo è caratterizzato dagli aromi dell'**alloro** e dell'orzo maltato della Lucania. È piena e corposa, con note rinfrescanti di eucalipto e menta. Si serve a 6 °C.

BUONA CON: ***pasta al ragù di agnello, arrosti di carni bianche e rosse, polpette fritte.***
Sesto San Giovanni (MI), tel. 800185900, www.birramoretti.it

3 SARDEGNA
BB7 Birrificio Barley

(13 euro, la bottiglia da 75 cl). Una birra innovativa, che si distingue per l'aggiunta di mosto di **uva moscato**. È ricca di note agrumate, tropicali e di mela Golden, con un finale asciutto, lievemente amaro, che ne favorisce la bevibilità. Ha un grado alcolico del 7%. Si serve a 6-8 °C.

BUONA CON: ***spaghetti alla bottarga, astice alla griglia, pecorino sardo.***
Maracalagonis (CA), tel. 070789496, www.barley.it

Antipasti

La caratteristica che accomuna queste ricette è la loro **SEMPLICITÀ**. Ma movimentata da un ingrediente o un'idea diversi dal solito

RICETTE CRISTINA AROMANDO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

ISPIRAZIONE PERUVIANA
Questa ricetta ricorda il "leche de tigre", una bevanda a base di pesce crudo, aglio, zenzero, cipolla, peperoncino

1 Canestrelli con mango e peperoncino

IMPEGNO Medio **TEMPO** 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg canestrelli già spurgati *(Chlamys opercularis)* – **1** cipolla bianca
1 mango di piccole dimensioni – peperoncino fresco
limone – lime – coriandolo fresco – brodo di pesce – aglio – sale

MONDATE *la cipolla, affettatela a rondelle e tenetela da parte.*
RACCOGLIETE *in una ciotola uno spicchio di aglio, qualche pezzettino di peperoncino, il succo di un limone e di un lime, qualche foglia di coriandolo, poca acqua e sale.*
MESCOLATE *delicatamente, sigillate la ciotola e lasciate riposare per 30′.*
UNITE *un paio di mestolini di brodo di pesce a temperatura ambiente al mix di aglio, peperoncino e limone.*
PULITE *molto bene e preparate i canestrelli come spiegato nella Scuola di cucina che trovate qui a fianco. Conservate la metà delle valve e su ognuna riposizionate i canestrelli puliti.*
MONDATE *il mango e tagliatelo in dadini.*
DISTRIBUITE *le conchiglie con i canestrelli nei piatti, unite i dadini di mango, condite con la marinata filtrata e completate con le rondelle di cipolla.*
DECORATE *con foglie di coriandolo e condite a piacere con un filo di olio.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valle d'Aosta Müller-Thurgau**
- **Colli Piacentini Valnure**
- **Melissa Bianco**

Scuola di cucina

LA PULIZIA DEL CANESTRELLO

Il suo nome latino è *Chlamys opercularis*, e in alcune regioni è conosciuto anche con il nome di pettine; appartiene alla stessa famiglia della capasanta e in effetti ne sembra la versione mignon. Il colore della conchiglia può variare dal bianco al rosa. Si pesca in fondali sabbiosi e per questo è necessaria un'accurata spurgatura.

a **Disponete i canestrelli in una pirofila o in una ciotola capace e copriteli di acqua unendo 35 g di sale integrale per ogni litro di acqua. Lasciateli spurgare per 2-3 ore cambiando l'acqua almeno una volta. Procedete così: trasferite i canestrelli altrove cercando di non muovere la sabbia che si sarà depositata sul fondo, sciacquate la pirofila, cambiate l'acqua, unite nuovo sale e riposizionate i canestrelli.**

b c **Scolate i canestrelli e apriteli con cautela inserendo la lama di un coltellino di piatto tra le due valve. Praticate una piccola pressione fino ad aprirle, poi staccate con delicatezza il mollusco dalla conchiglia.**

d **Eliminate il filamento che gira intorno alla noce e poi preparateli come preferite.**

A

1

LO STILE IN TAVOLA

Piatti e ciotoline con bordo lavorato Ceramiche Nicola Fasano, piatti di latta bianchi e colorati e tovaglioli Funky Table.

B

C

D

2 Mini "hamburger" di quinoa con carote

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
60 g quinoa
2 grosse carote arancioni
2 carote viola di medie dimensioni
miele millefiori – aglio
aceto di mele – salsa Worcester
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote arancioni, tagliatele a tocchetti e rosolatele brevemente con uno spicchio di aglio con la buccia e un filo di olio per 1-2′; coprite, abbassate la fiamma e cuocete per 20′ circa. Eliminate l'aglio e frullatele in crema con un cucchiaio di miele, 2-3 di aceto di mele, sale, poca acqua e qualche goccia di salsa Worcester.*
MONDATE *le carote viola e tagliatele in bastoncini per il lungo. Rosolate i bastoncini in padella con un velo di olio e uno spicchio di aglio per 2-3′.*
SCIACQUATE *la quinoa sotto l'acqua corrente, scolatela e tostatela in padella con un filo di olio per 6-8′, poi iniziate a bagnare con acqua bollente e cuocetela a mo' di risotto per almeno 25-30′: non dovrà asciugarsi troppo. Frullate la quinoa unendo poca acqua, se serve a rendere l'impasto malleabile.*
FORMATE *dei mini "hamburger" con la quinoa frullata e rosolateli in una padella unta di olio, per 1′ per lato.*
SERVITE *i mini "hamburger" con la crema di carote e le carote viola e decorate a piacere.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Monferrato Bianco
- Bianco dell'Empolese
- Irpinia Bianco

3

dal FRIULI VENEZIA GIULIA

3 Salvia fritta

IMPEGNO Medio
TEMPO 15 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g farina
40 foglie di salvia grandi – **3** uova
1 bustina di lievito in polvere per torte salate
limone – grappa – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

ZUCCHERINI

I pomodorini gialli si contraddistinguono per una **grande dolcezza.** Questo ibrido ha origini antiche: il nome "pomi d'oro" rimanda alle prime varietà arrivate in Europa, di colore giallo-oro.

4

PREPARATE *una pastella: sbattete le uova con la farina, la scorza di un limone grattugiata, mezzo bicchierino di grappa, un pizzico di zucchero e una presa di sale. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate riposare la pastella almeno 1 ora in frigorifero, poi aggiungete il lievito.*
IMMERGETE *le foglie di salvia, lavate e asciugate, nella pastella, friggetele in abbondante olio bollente, scolatele su carta da cucina, salatele e servitele immediatamente.*
TRADIZIONI REGIONALI *È uso servire queste foglie di salvia fritte al momento dell'aperitivo, oppure, spolverizzandole dopo la frittura di zucchero anziché di sale, come insolito fine pasto.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Riesling frizzante**
- **Colli di Parma Malvasia frizzante**
- **Controguerra Bianco frizzante**

4 Tortino di pollo, avocado e maionese

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10' più 1 ora di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g patate – **400 g** petto di pollo
2 uova – **1** avocado
passata di pomodorini gialli – limone
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *le patate per 35'. Sbucciatele, passatele allo schiacciapatate e infine conditele con 20 g di olio e sale.*
ROSOLATE *il petto di pollo in fette non troppo spesse, per 15-20' in una padella velata di olio. Fate raffreddare e sfilacciatele.*
FRULLATE *2 uova con 250 g di olio (a piacere extravergine o di semi di girasole), sale e il succo di 1/2 limone fino a ottenere una maionese abbastanza soda.*
MONDATE *l'avocado, tagliatelo in fettine sottili e spruzzatele con succo di limone.*
CONDITE *il pollo con parte della maionese.*
DISPONETE *sul piatto di portata un anello (ø 18-20 cm), fate un primo strato di patate schiacciate, poi di pollo e di fette di avocado; condite con sale e limone, coprite con un nuovo disco di patate preparandolo prima tra le mani in modo da non dover schiacciare gli strati sottostanti, unite ancora pollo e avocado e chiudete con un terzo disco di patate.*
METTETE *in frigo a raffreddare per almeno 1 ora. Togliete dal frigo, completate con la passata di pomodorini gialli e decorate a piacere con pomodorini gialli e foglioline di maggiorana.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Valle Isarco Veltliner**
- **Candia dei Colli Apuani**
- **Mamertino di Milazzo Bianco**

5 Insalata di fichi, susine, noci e petto d'anatra

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g mezzo petto d'anatra
6 fette di pane integrale e semi misti
6 fichi – **6** susine
gherigli di noce
insalatina mista – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

ROSOLATE *il petto d'anatra dal lato della pelle sulla fiamma al minimo per 5-6', poi coprite e proseguite per 2-3'; voltatelo dal lato della polpa, spegnete, coprite nuovamente e lasciatelo riposare per 10'.*
TOSTATE *le fette di pane in una padella rovente, velata di burro per 1-2' per lato.*
AFFETTATE *il petto d'anatra sottilmente.*
LAVATE *molto bene i fichi e le susine: tagliate i primi in rondelle e le seconde in spicchi.*
DISPONETE *le fette di pane nei piatti, accomodatevi le fette di petto d'anatra, qualche rondella di fico, qualche noce, l'insalatina mista condita con un filo di olio, sale e pepe e a piacere con qualche ciuffo di finocchietto.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Marzemino**
- **Colli Bolognesi Merlot**
- **Vittoria Rosso**

PER COMPLETARE

Per accompagnare l'insalata potete scegliere il pane integrale che preferite. Noi ne abbiamo preparato uno con farina di canapa, che dà un caratteristico sapore erbaceo e fresco.

Pane alla canapa

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 3 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 1 PANE A CASSETTA
200 g farina integrale
200 g farina di grano tenero
60 g semi misti più un po' (girasole, zucca, chia, lino, sesamo bianco, canapa)
50 g farina di canapa
50 g farina di avena
50 g farina di segale
35 g lievito madre essiccato – sale

Raccogliete in una ciotola 500 g di acqua in cui avrete sciolto 17 g di sale, poi unite le farine, 60 g di semi misti, il lievito e impastate.
Fate lievitare l'impasto nella ciotola coperta con un canovaccio umido per 2 ore. Poi impastate di nuovo: l'impasto risulterà appiccicoso. Distribuite in uno stampo da pane in cassetta leggermente unto di olio un misto di semi; accomodatevi l'impasto e lasciatelo lievitare ancora per 1 ora, coperto con la pellicola. Spolverizzate di semi e infornate a 250 °C per circa 1 ora.

6 Gamberi in pasta brik con salsa alla menta

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 code di gambero
3 dischi di pasta brik
menta – limone
burro chiarificato
olio extravergine di oliva – sale

SGUSCIATE *le code di gambero e aiutandovi con una pinzetta privatele del budellino nero.*
FONDETE *una generosa noce di burro chiarificato.*
DIVIDETE *i 3 dischi di pasta brik in 4 spicchi ciascuno, ungeteli con burro chiarificato fuso e usate ogni spicchio per avvolgere una coda di gambero ottenendo dei sigari.*
ACCOMODATE *i sigari su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 180 °C per 5-6′ nel forno ventilato: non appena in sigari inizieranno a prendere colore, sfornateli.*
FRULLATE *100 g di olio, con il succo di un limone, qualche fogliolina di menta e un bel pizzico di sale fino a ottenere una salsa abbastanza liquida.*
SERVITE *i gamberi in pasta brik accompagnandoli con la salsa alla menta in ciotoline a parte. Decorate a piacere con ciuffetti di menta.*

LA SIGNORA OLGA *dice che la pasta brik è tipica della cucina araba, in particolare nordafricana. Si vende in confezioni che contengono diversi fogli rotondi sovrapposti, nei negozi di specialità esotiche.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Colli Euganei Pinot bianco
- Esino Bianco
- Erice Grillo

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 maggio***

6

Primi

Fusilli ai peperoni, tagliolini al burro, riso al pomodoro... Piatti essenziali per le cene d'estate. Ma sono proprio i sapori semplici a esigere un'**ESECUZIONE IMPECCABILE**

RICETTE MARCO STABILE
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

Scuola di cucina

LA MELISSA OFFICINALIS

Aromatica e dall'intenso profumo di limone, questa pianta erbacea, oggi un po' dimenticata, cresce spontanea nei terreni freschi e ombrosi e si può facilmente coltivare anche in giardino o sui balconi. Le foglie somigliano a quelle dell'ortica e sono ottime sia crude, in insalata, sia aggiunte nelle minestre, nelle salse, nei ripieni o come aroma balsamico nelle ricette di carne e di pesce. Molto apprezzata in erboristeria e in farmacia per le sue proprietà digestive, la melissa è impiegata con successo anche in fitoterapia come rilassante naturale e nell'industria liquoristica. Le foglie più tenere si raccolgono in estate. Ecco alcune idee su come utilizzarle.

a FRESCA **Sfogliate 3-4 rametti di melissa e conservate le foglie in un vasetto di vetro asciutto e pulito chiuso ermeticamente: resteranno belle per 4-5 giorni. Tagliuzzatele, all'occorrenza, e aggiungetele nell'insalata.**

b IN INFUSO **Portate a bollore un litro di acqua, poi spegnete il fuoco, tuffatevi una ventina di foglie di melissa, coprite e lasciatele in infusione per 10'. Usate l'infuso bollente per preparare un risotto alle verdure o per insaporire ricette di carne e di pesce oppure freddo, come digestivo.**

c NELLE SALSE **Aggiungete 2-3 foglie di melissa nelle salse a base di erbe, come il pesto o la salsa verde.**

d IN COTTURA **Rosolate 2-3 foglie di melissa in una padellina con una noce di burro o 2 cucchiai di olio per 1', poi rompetevi sopra un uovo e cuocetelo per 2-3'. Buona idea anche con carne e pesce.**

A

B

C

D

1 Fusilli con salsa di peperoni, melissa e melanzane

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g peperoni rossi
300 g pasta tipo fusilli
2 melanzane viola
foglie di melissa
pepe nero di Sarawak
olio extravergine di oliva – sale

AVVOLGETE *i peperoni in un foglio di alluminio e infornateli a 200 °C per 1 ora.*
TAGLIATE *le melanzane a metà, per il lungo, e adagiatele, sul lato della pelle, su una teglia foderata di carta da forno. Praticate dei taglietti superficiali sulla polpa, ungetela con un filo di olio, quindi infornate a 200 °C per circa 20'.*
SFORNATE *le melanzane e, mantenendo integro il "guscio", scavatele per ricavarne la polpa e tritatela con il coltello. Conditela con un filo di olio e un pizzico di sale.*
SFORNATE *i peperoni, spellateli, eliminate i semi, poi frullateli con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, ottenendo una salsa. Scaldatela in padella con 5-6 foglie di melissa.*
PORTATE *a cottura i fusilli in acqua bollente salata, poi scolateli e conditeli con la salsa di peperoni e un filo di olio.*
DISTRIBUITE *la pasta e la polpa di melanzana nei "gusci" di melanzana e completate con una macinata di pepe di Sarawak e, a piacere, con un trito di melissa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pepe nero di Sarawak, originario dell'omonima regione nell'isola del Borneo, in Malesia, è molto profumato, aromatico e meno piccante rispetto agli altri tipi di pepe nero. È apprezzato in Giappone mentre in Europa è ancora poco conosciuto. Si acquista nei supermercati biologici, nei negozi di spezie o di specialità etniche.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Malvasia**
- **Ischia Forastera**
- **Alcamo Grecanico**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti bianchi con bordo lavorato dei fusilli e della vellutata Ceramiche Nicola Fasano, tovaglioli, piatto ovale e cucchiaio del riso Funky Table.

2

2 Riso al pomodoro e burrata

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g pomodori rossi maturi
300 g riso Carnaroli
100 g burrata
1 gambo di sedano
1 carota
1 cipolla
maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *il sedano, la carota, la cipolla e tritateli. Stufateli in una casseruola con 2 cucchiai di olio e 3 di acqua per 5-6′.*
LAVATE *i pomodori, tagliateli a pezzi grossi, poi uniteli nella casseruola con il soffritto e cuoceteli per 20′.*
PORTATE *a cottura il riso in abbondante acqua bollente salata.*
FRULLATE *i pomodori e il loro soffritto con un pizzico di sale ricavando un sugo fluido. Per renderlo più liscio, filtratelo al setaccio, eliminando le pelli e i semi.*
BATTETE *la burrata con il coltello oppure lavoratela in una ciotola con la frusta per stracciarla.*
SCOLATE *il riso, conditelo con il sugo di pomodoro, un filo di olio e servitelo con la burrata e foglioline di maggiorana.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete riutilizzare sia le bucce rimosse dalla cipolla sia gli scarti del sedano e della carota per preparare un brodo vegetale di recupero.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Friuli-Annia Chardonnay
- Todi Grechetto
- San Severo Bombino bianco

3 Tagliolini tiepidi con burro, alici e lime

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g tagliolini freschi
100 g burro
50 g filetti di alice sott'olio
8 cucchiai di colatura di alici
1 lime

ROSOLATE *50 g di burro finché non sarà color nocciola, poi trasferitelo subito in una ciotolina per bloccarne la cottura ed eliminate la parte schiumosa che verrà in superficie.*
SCIOGLIETE *a fuoco molto dolce il resto del burro con 2 filetti di alice sgocciolati e spezzettati, senza farlo scurire, poi unitevi il burro nocciola preparato in precedenza, mescolate e trasferite tutto in un'ampia ciotola. Lasciate intiepidire.*
PORTATE *a bollore una pentola con 3 litri di acqua, salatela con 7-8 cucchiai di colatura di alici e lessatevi i tagliolini, al dente.*
TENETE *da parte un mestolo di acqua di cottura, quindi scolate i tagliolini, trasferiteli nella ciotola con il burro e l'acqua.*
SERVITELI *tiepidi, completando con la scorza grattugiata di un lime e un filetto di alice a testa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la colatura di alici è una salsa liquida ambrata tipica del borgo marinaro di Cetara, in Campania. Viene prodotta, secondo una tradizione millenaria, dal processo di maturazione delle alici, disposte sotto sale in piccoli contenitori di legno di rovere e poi pressate. Il sapore è molto deciso e sapido, per questo regala al piatto grande profondità.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Trentino Pinot grigio
- Val di Cornia Ansonica
- Costa d'Amalfi Bianco

4 Zuppetta di ceci con seppioline

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′

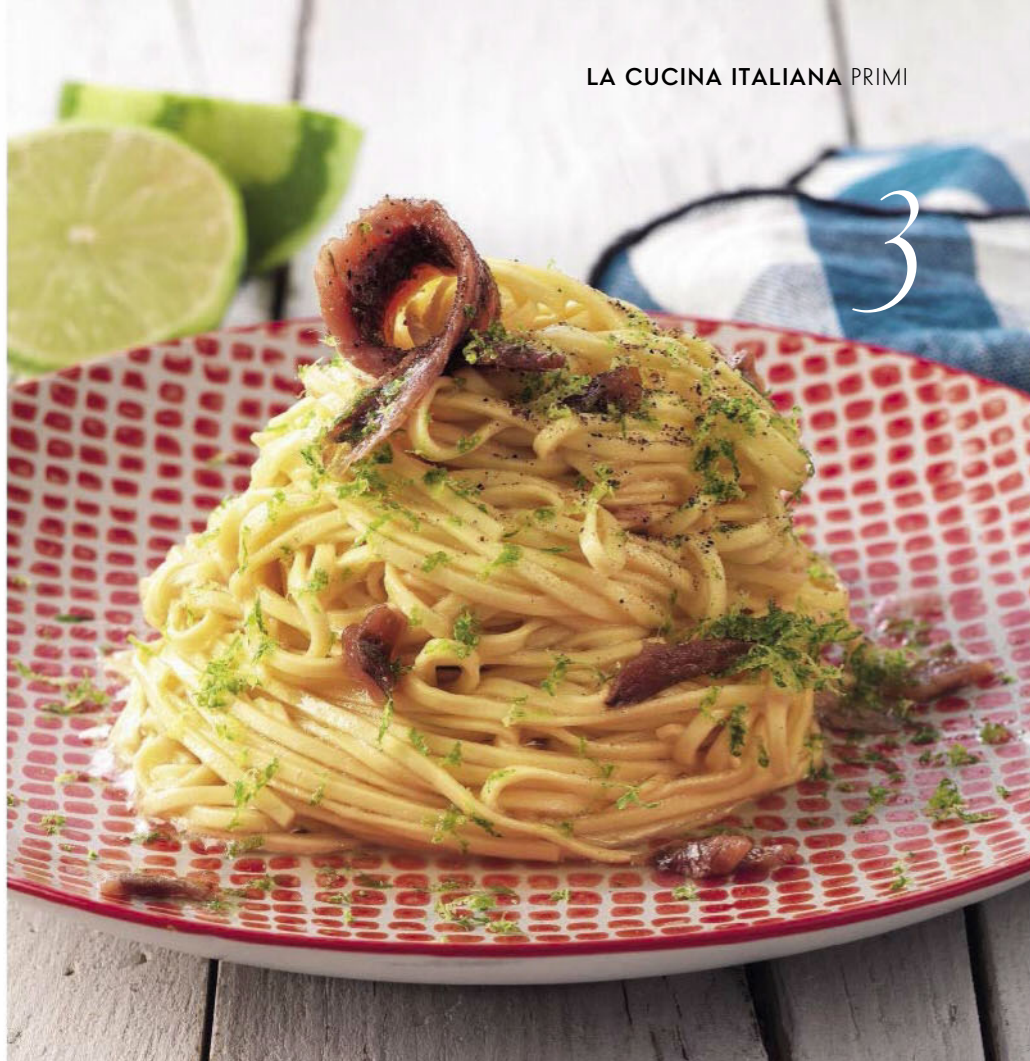
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **300 g** ceci secchi già ammollati
- **200 g** seppioline
- **100 g** robiola
- **50 g** nero di seppia
- **50 g** carota – **50 g** sedano
- **3** baccelli di cardamomo verde essiccati
- **1** scalogno
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

LESSATE *i ceci in acqua bollente per 1 ora.*
VERSATE *il nero di seppia in una placca foderata di carta da forno e livellatelo per formare uno strato omogeneo. Infornatelo a 80 °C per 45′: si dovrà essiccare.*
MONDATE *la carota e il sedano, tagliateli a dadini e lessateli in un litro di acqua con i baccelli di cardamomo per 7-8′, poi unitevi 2/3 dei ceci lessati, sgocciolandoli con la schiumarola, un pizzico di sale e proseguite per 15-20′, ottenendo una zuppetta.*
SCOLATE *i ceci rimasti conservando 2 mestoli di acqua di cottura.*
TRITATE *lo scalogno e rosolatelo in una padella con un filo di olio per 4-5′, quindi unitevi i ceci rimasti, bagnateli con l'acqua di cottura tenuta da parte e cuoceteli per 10′.*
PULITE *le seppioline: staccate i ciuffetti e teneteli da parte, poi aprite a libro i sacchi, risciacquateli e tagliateli a listerelle sottili.*
ARROSTITE *le listerelle di seppioline e i ciuffi in padella, a fuoco vivace, con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale e di pepe per 2-3′.*
FRULLATE *in crema i ceci con lo scalogno, il liquido di cottura, un filo di olio e un pizzico di sale. Non frullate la zuppetta.*
VERSATE *la crema di ceci nei piatti, coprite con la zuppetta e completate con le seppioline, una cucchiaiata di robiola, un pizzico di pepe e il nero di seppia essiccato e sbriciolato.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il cardamomo verde ha un sapore fresco e balsamico, ed è al terzo posto tra le spezie più costose al mondo, dopo vaniglia e zafferano. Si presenta come un piccolo baccello da frantumare appena prima dell'utilizzo per estrarne i semi interni che sono la parte più aromatica. Per praticità, però, si può utilizzare anche il baccello intero.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Campi Flegrei Falanghina**
- **Etna Bianco**

3

4

5 Ravioli di pesce ed erbe

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **1 kg** vongole
- **600 g** farina
- **500 g** avanzi di pesce bianco cotto
- **500 g** borragine ed erbette
- **100 g** ricotta
- **100 g** grana grattugiato
- **2-3** uova
- aglio – olio extravergine di oliva – sale

LAVATE *le vongole e fatele spurgare in una ciotola con acqua fredda salata per 30′.*
LAVATE *la borragine e le erbette, poi lessatele in poca acqua per 3-4′. Scolatele, strizzatele e tritatele in modo grossolano con il coltello.*
TRITATE *finemente la polpa di pesce, eliminando con cura le lische residue, e raccoglietela in una ciotola con le erbe tritate, il grana, la ricotta, 2 uova e un pizzico di sale: impastate gli ingredienti ottenendo un ripieno e, se dovesse essere troppo sodo, unite un altro uovo.*
DISPONETE *la farina a fontana, unitevi un pizzico di sale, quindi versatevi al centro, in modo graduale, 200 g di acqua tiepida, lavorando via via l'impasto finché non sarà liscio e omogeneo: ci vorranno 10-15′.*
STENDETE *la pasta in sfoglie spesse un paio di millimetri, sistematevi sopra, in fila, per tutta la lunghezza, delle palline di ripieno, distanziate tra loro di circa 3 cm.*
RICHIUDETE *la pasta sopra al ripieno, premete con le dita tra una pallina e l'altra, poi sigillate tutti i bordi e separate i ravioli con la rotella dentellata.*
SGOCCIOLATE *le vongole e fatele aprire in una larga padella con un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio, a fuoco vivace, per 3-4′. Trasferite le conchiglie in una ciotola, raccogliendole con un mestolo forato, filtrate il loro saporito fondo di cottura per eliminare i residui, poi rimettete tutto nella padella.*
LESSATE *i ravioli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con le vongole e il loro fondo di cottura filtrato.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Trentino Sauvignon
- Pomino Bianco
- Castel del Monte Chardonnay

TRADIZIONI REGIONALI

Quando in cucina avanzano polpa di pesce bianco ed erbe, il modo più ghiotto per riutilizzarli è farne un ripieno per i ravioli. Oltre che con le vongole, si possono condire con un sugo di tonno o di cozze.

6

6 Vellutata di pomodori e fragole con finto riso nero

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodori rossi maturi
200 g pasta tipo risina
100 g fragole fresche mondate
20 g nero di seppia – amido di mais – basilico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *i pomodori, tagliateli a metà e ricavate la parte centrale più morbida con i semi: tenetela da parte.*
FRULLATE *il resto dei pomodori con le fragole, 20 g di olio, un cucchiaino di amido di mais e un pizzico di sale, ottenendo una salsa, poi filtratela per renderla vellutata e cuocetela in una casseruola per un paio di minuti dal bollore.*
PORTATE *a cottura la risina in 300 g di acqua con il nero di seppia e cuocetela come un risotto.*
CONDITE *il finto risotto con un pizzico di pepe e un generoso filo di olio.*
VERSATE *la vellutata di pomodori e fragole nei piatti, sistematevi al centro il finto risotto e completate con foglie di basilico e il cuore dei pomodori tenuti da parte.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il nero di seppia è il liquido scuro, simile all'inchiostro, secreto dalle seppie e dai calamari. Potete ricavarlo dalla piccola sacchetta che si trova all'interno del corpo del mollusco o acquistarlo già pronto al supermercato. Il sapore è intenso, marino e sapido.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Garda Classico Chiaretto**
- **Rosato di Carmignano**
- **Colline Joniche Tarantine Rosato**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**11 maggio***

1

Pesci

In umido e fritti, ma anche alla piastra o al forno, in gustosi pasticci e turbanti: ecco come **VALORIZZARE** moscardini e pesci bianchi, tonno e capesante, accostandoli a prodotti di stagione, in combinazioni originali

AROMA L'aggiunta dei limoni, oltre al loro succo, dà un profumo particolarmente intenso e leggermente amarognolo alla preparazione

RICETTE WALTER PEDRAZZI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Moscardini con cipollotti e limone

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 4 grossi moscardini
5 cipollotti
2 limoni
1 peperoncino secco
prezzemolo tritato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

PULITE *i moscardini e sciacquateli sotto l'acqua.*
AFFETTATE *i cipollotti, con un po' del loro verde, lavateli e scolateli.*
SCALDATE *in una casseruola 3-4 cucchiai di olio e fatevi rosolare i cipollotti, con il peperoncino sbriciolato e un pizzico di sale.*
SPREMETE *i due limoni e mescolate il succo con mezzo bicchiere di vino bianco. Versate il liquido nella casseruola, quindi aggiungete un mestolo di acqua, i moscardini e i limoni spremuti.*
COPRITE *con un coperchio e cuocete con il fuoco al minimo per 45'. Spegnete, eliminate i limoni, regolate di sale e completate con un ciuffo di prezzemolo tritato.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Arcole Pinot bianco**
- **Elba Bianco**
- **Falerno del Massico Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti con decori azzurri, cucchiaio del tonno e tovaglioli Funky Table, gli altri piatti e la ciotolina Ceramiche Nicola Fasano; forbici Fiskars.

Scuola di cucina

I MOSCARDINI

Appartengono alla famiglia dei molluschi cefalopodi e sono simili ai polpi, dai quali si distinguono per le dimensioni più ridotte e perché hanno un'unica fila di ventose sui tentacoli (i polpi ne hanno due). Esistono due specie di moscardini: una, più pregiata (*Eledone moschata*), è nota anche come polpo muschiato, per il suo caratteristico profumo di muschio. L'altra (*Eledone cirrhosa*), chiamata moscardino bianco o anche impropriamente polpo di scoglio, ha carni meno tenere, che si prestano solitamente a essere infarinate e fritte. I moscardini più pregiati si cucinano invece come il polpo. A Venezia sono noti come "folpetti", sono di piccole dimensioni e si preparano "in tecia", in umido, con aglio, prezzemolo e vino.

a **Rovesciate il sacco (corpo) del mollusco senza staccare i tentacoli e sciacquatelo sotto l'acqua per eliminare il nero.**
b **Togliete le interiora quindi rigirate nuovamente il sacco.**
c **Eliminate gli occhi con una forbice.**
d **Togliete la parte cornea che si trova al centro dei tentacoli. Spellate, infine, il sacco, tirando con forza la pelle.**

2 Turbanti di spigola e zucchina con tonno

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
480 g 4 filetti di spigola – **250 g** 2 zucchine
100 g tonno in scatola sgocciolato
2 pomodori ramati – aglio – prezzemolo
basilico – erba cipollina – peperoncino
olio extravergine di oliva – sale – pepe

GRATTUGIATE *una delle due zucchine con la grattugia a fori grossi. Fatela stufare in padella con un cucchiaio di olio, sale e pepe, per 3-4′. Aggiungete il tonno spezzettato e un ciuffo di prezzemolo e di basilico tritati con poco aglio e fate insaporire ancora per 1-2′.*
AFFETTATE *l'altra zucchina a nastri sottili, aiutandovi con una mandolina.*
SPELLATE *i filetti e arrotolateli a turbantino, lasciando all'esterno la parte che era a contatto con la pelle. Circondateli con due fette di zucchina, disposte ad anello.*
RIEMPITE *i turbantini con le zucchine al tonno e fermateli con stecchini.*
TAGLIATE *i pomodori a fette spesse e disponetele sul fondo di una pirofila, lasciando al centro le 4 fette centrali, più grandi. Appoggiate su queste ultime i 4 turbantini. Irrorate con olio e infornate a 200 °C per 20-25′, poi togliete dalla pirofila i turbantini con le loro 4 fette di pomodoro; unite nella pirofila peperoncino, basilico ed erba cipollina tritati e schiacciate con la forchetta i pomodori rimasti, ottenendo una salsa: servitela con i turbantini.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, quando affettate la zucchina con la mandolina, è meglio voltarla ogni volta "testa-coda", per ottenere nastri di forma regolare.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Golfo del Tigullio Vermentino**
- **Torgiano Pinot grigio**
- **Contea di Sclafani Catarratto**

3 Rana pescatrice in pastella

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di rana pescatrice
300 g mezza melanzana
60 g farina

1 peperone rosso – **1** uovo
aceto – olio di arachide
prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

INCIDETE *la melanzana con la punta di un coltellino, ungetela con un filo di olio extravergine e infornatela a 200 °C per 30-35′; insieme, infornate anche il peperone, leggermente unto con olio extravergine.*
SFORNATE *gli ortaggi; chiudete il peperone in un sacchetto e, intanto, spolpate la melanzana e frullate la polpa.*
MESCOLATELA *con la farina e un uovo, ottenendo una pastella.*
SPELLATE *il peperone e frullatelo con 25 g di olio extravergine, 20 g di aceto, sale. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo tritato e frullate nuovamente, ottenendo una salsa.*
TAGLIATE *la rana pescatrice a bocconi. Immergeteli nella pastella e friggeteli in olio di arachide caldo, finché non saranno dorati.*
SCOLATE *i bocconi di pesce su carta da cucina; salateli e serviteli caldi, accompagnati con la salsa al peperone.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Alta Langa Spumante Docg**
- **Trento Doc**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante**

dalle MARCHE

4

4 Tonno "briaco" alla marchigiana

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
900 g filetto di tonno
500 g brodo di pesce
3 filetti di acciuga sott'olio
1 cipolla
erbe aromatiche miste
prezzemolo
capperi sotto sale
burro – Marsala secco
olio extravergine di oliva

TAGLIATE *a pezzetti la cipolla, grossolanamente.*
ROSOLATE *il filetto di tonno in una casseruola con olio, facendolo dorare su tutti i lati, in circa 5′.*
AGGIUNGETE *poi la cipolla e un mazzetto di erbe aromatiche e sfumate con un bicchiere di Marsala. Quando sarà evaporato, versate il brodo, coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 40′.*
PREPARATE *a parte la salsa di accompagnamento: sciacquate dal sale una cucchiaiata di capperi e tritateli insieme con i filetti di acciuga e un ciuffo di prezzemolo.*
FONDETE *in una padella una piccola noce di burro e rosolatevi i capperi e le acciughe, ottenendo una salsa profumata.*
SERVITE *il tonno con il suo fondo di cottura, completandolo con la salsa ai capperi.*

TRADIZIONI REGIONALI

Il pesce è ben presente nella cucina marchigiana, soprattutto con anguille, baccalà e sarde. Questo tonno dalla **saporitissima salsina** si cucina anche tagliato in fette spesse.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Friulano**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Riesi Chardonnay**

5

VARIAZIONI DI INGREDIENTI

Provate questo pasticcio anche con altri tipi di pesce, verdure ed erbe aromatiche: per esempio, carpaccio di salmone con zucchine grigliate e maggiorana.

5 Pasticcio di pesce spada e melanzane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
600 g carpaccio di pesce spada
550 g melanzana violetta
230 g pasta sfoglia stesa
pane un po' secco, grattugiato
basilico – grana grattugiato – pomodoro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPUNTATE *la melanzana e sbucciatela parzialmente, a strisce alterne, con un pelapatate. Tagliatela poi a fettine di 3 mm; spennellatele di olio e scottatele su una piastra calda con un po' di sale, per 2'.*
FODERATE *una tortiera (ø 20 cm) con la sfoglia, lasciando debordare l'avanzo.*
COSPARGETE *il fondo con 3 cucchiai di pane grattugiato, poi fate uno strato omogeneo con il pesce spada e uno con le fette di melanzana. Mettete quindi qualche foglia di basilico, pepe, un cucchiaio di grana grattugiato.*
FATE *un altro strato di spada, spolverizzate con il pane, proseguite con le melanzane, pepe e basilico, un ultimo strato di spada. Decorate con una fetta di pomodoro, condite con un filo di olio e ripiegate l'eccedenza di pasta verso l'interno, sopra il ripieno.*
INFORNATE *il pasticcio a 250 °C nella parte bassa del forno per 7-8', in modo che il forte calore faccia crescere la pasta sfoglia, poi abbassate il forno a 160 °C, per altri 40' circa, in modo da cuocere bene l'interno.*
SFORNATE *il pasticcio e lasciatelo riposare per 5-10'. Potete servirlo anche a temperatura ambiente.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Lugana Superiore
- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Delia Nivolelli Inzolia

6 Capesante impanate alla piastra

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g olive taggiasche snocciolate
50 g olive verdi snocciolate
50 g olive nere snocciolate
10 g pinoli
12 capesante medie
pane secco – erbe aromatiche miste
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *2-3 fette di pane a pezzetti e frullateli con un mazzetto di erbe aromatiche miste a piacere (prezzemolo, maggiorana e timo) e un pizzico di sale.*

TOGLIETE *le capesante dai gusci e impanatele, complete del loro corallo, nel pane aromatico.*
CUOCETE *le capesante su una piastra calda unta con pochissimo olio.*
FRULLATE *le tre tipologie di olive con i pinoli, 40 g di acqua e 40 g di olio. Servite la salsa ottenuta insieme con le capesante, completando a piacere con insalata e pomodorini.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Isonzo Verduzzo friulano**
- **Castelli Romani Bianco**
- **Salaparuta Catarratto**

6

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***26 maggio***

Verdure

Contorno, ma anche **MERENDA** o stuzzichino. Bocconcini di pomodoro o di peperone, cetrioli farciti, porcini in umido tradizionale, tigelle imbottite... Ogni momento è buono per godere le virtù dell'orto di stagione

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ALMA VALDORA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Pomodorini dorati in pastella

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g pomodorini ciliegia
130 g birra chiara
100 g farina
zenzero fresco
pangrattato
olio di arachide
sale

SCOTTATE *i pomodorini per 30 secondi in acqua bollente non salata.*
SCOLATELI, *eliminate la buccia e poneteli su carta da cucina per asciugarli.*
PELATE *un tocchetto di zenzero e tagliatelo a fettine sottili 1 mm; ricavatene quindi dei quadratini di 1 cm.*
PREPARATE *una pastella mescolando la farina con 120-130 g di birra e un pizzico di sale.*
SALATE *i pomodorini e rotolateli nel pangrattato in modo che se ne ricoprano su tutta la superficie. Passateli quindi nella pastella e friggeteli in abbondante olio di arachide ben caldo; scolateli su carta da cucina dopo un paio di minuti, quando la superficie risulterà leggermente dorata (non dovranno scurirsi).*
INFILZATELI *a uno a uno su uno stecchino insieme con un quadrettino di zenzero e serviteli subito, ben caldi.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Gambellara**
- **Grance Senesi Bianco**
- **Ostuni Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti con bordo lavorato Ceramiche Nicola Fasano, piatto di latta smaltata e tovaglioli Funky Table; grattugia Microplane, ciotola di vetro Bormioli Rocco.

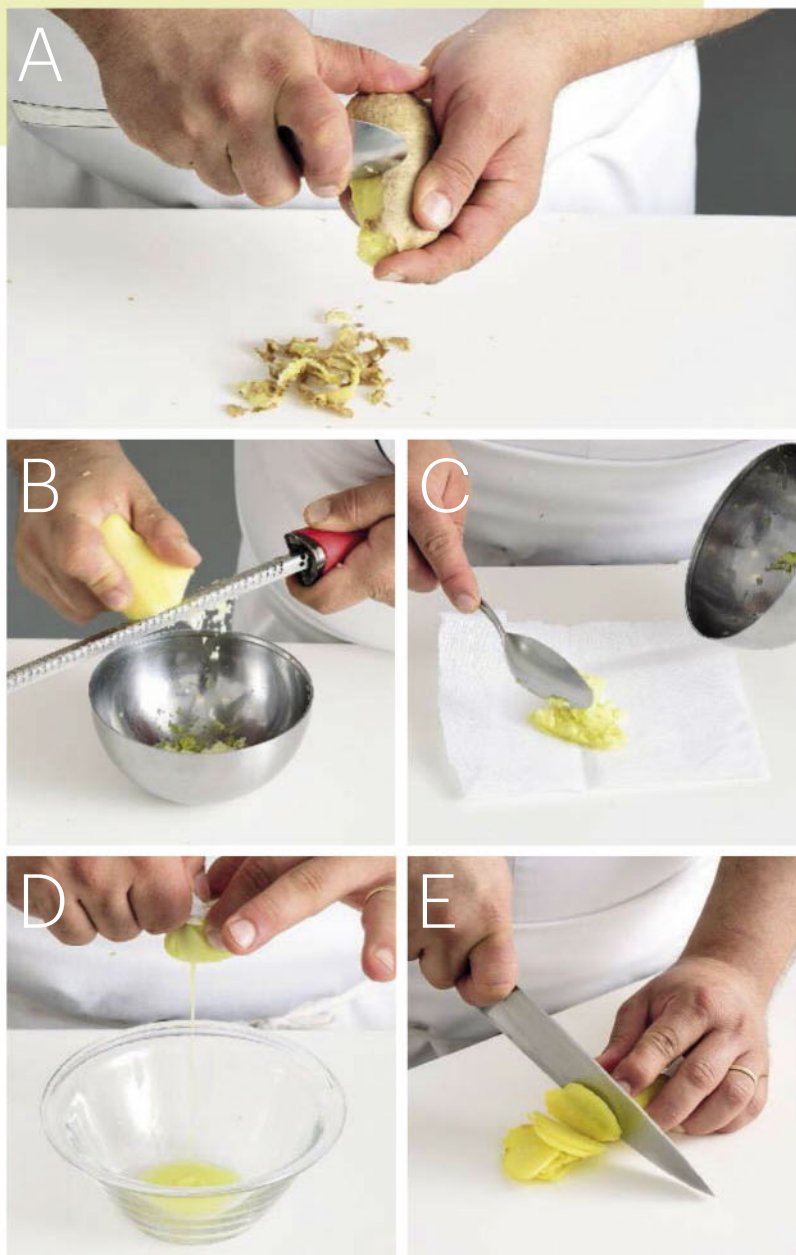
Scuola di cucina

LO ZENZERO FRESCO

Con il suo aroma agrumato e pungente, dà freschezza e vivacità a preparazioni salate e dolci. In cottura, si aggiunge a tocchetti in sughi e minestre. Da crudo, si usa a lamelle sottili per completare insalate e macedonie di frutta oppure, come nella ricetta qui accanto, per rinfrescare una frittura. Per profumare salse e creme si usa invece il succo.
La radice di zenzero fresco si conserva a lungo in freezer.

a **Pelate la radice di zenzero fresco con un pelapatate, con movimenti dal basso verso l'alto. Potete provare anche con un cucchiaino, usandolo a mo' di coltellino: si potranno raggiungere anche gli angoli più difficili.**
b **Una volta pelato, grattugiatelo con una grattugia a fori fini lavorando su una ciotola. Il risultato migliore si ottiene grattugiando lo zenzero congelato, più asciutto e compatto.**
c **Raccogliete la polpa grattugiata in una garza.**
d **Chiudete la garza attorno alla polpa di zenzero e avvitate l'estremità in modo da spremere la polpa: ne uscirà il succo, pronto per l'utilizzo.**
e **In alternativa, affettate la radice pelata in sottili rondelle (tocchetti più grossi sono fibrosi e difficili da masticare) e riducetele secondo l'impiego in bastoncini o in quadretti.**

B

C

2 Rocchetti di cetriolo con crema di melanzana

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

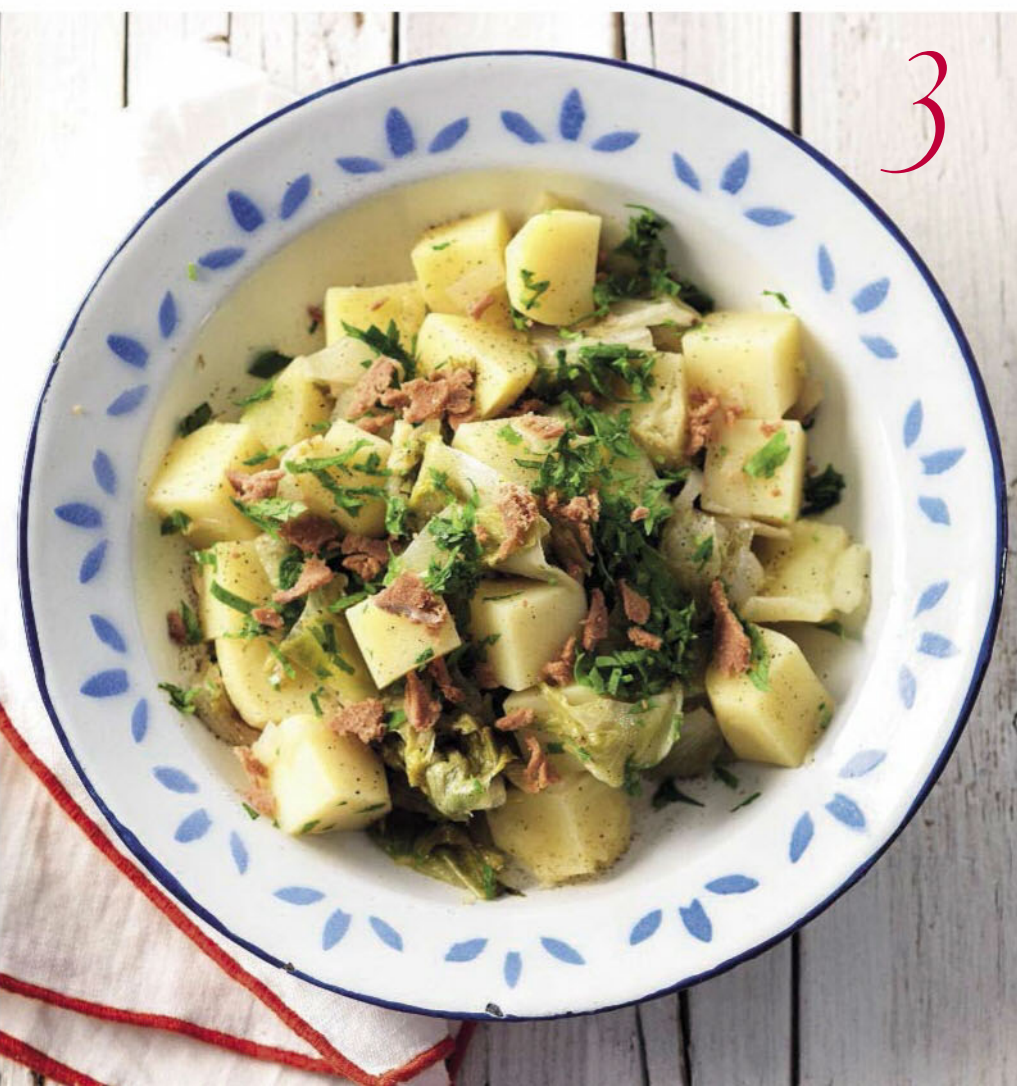
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g melanzane
400 g 2 grossi cetrioli non ricurvi
rucola – lime
grana
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *la melanzana in 4 spicchi, poneteli su una teglia foderata con carta da forno, conditeli con sale e un filo di olio e infornateli a 190-200 °C per 25′, voltandoli 10′ prima di sfornarli.*
SFORNATE *gli spicchi di melanzana e staccate la polpa dalla buccia.*
FRULLATELA *con 100 g di olio e il succo di 1/2 lime fino a ottenere una crema; regolate di sale, se occorre.*
SBUCCIATE *i cetrioli e tagliateli in rocchetti alti 2,5 cm. Scavateli al centro creando un incavo.*
RACCOGLIETE *la crema di melanzana in una tasca da pasticciere e distribuitela nell'incavo dei cetrioli.*
COMPLETATE *con scaglie sottili di grana e foglie di rucola e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la crema di melanzana può diventare un ripieno anche per i pomodorini, arricchita a piacere con un fiocco di ricotta e pinoli tostati.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Canavese Bianco**
- **Colli di Luni Bianco**
- **Lamezia Bianco**

3 Insalata di patate con bottarga

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

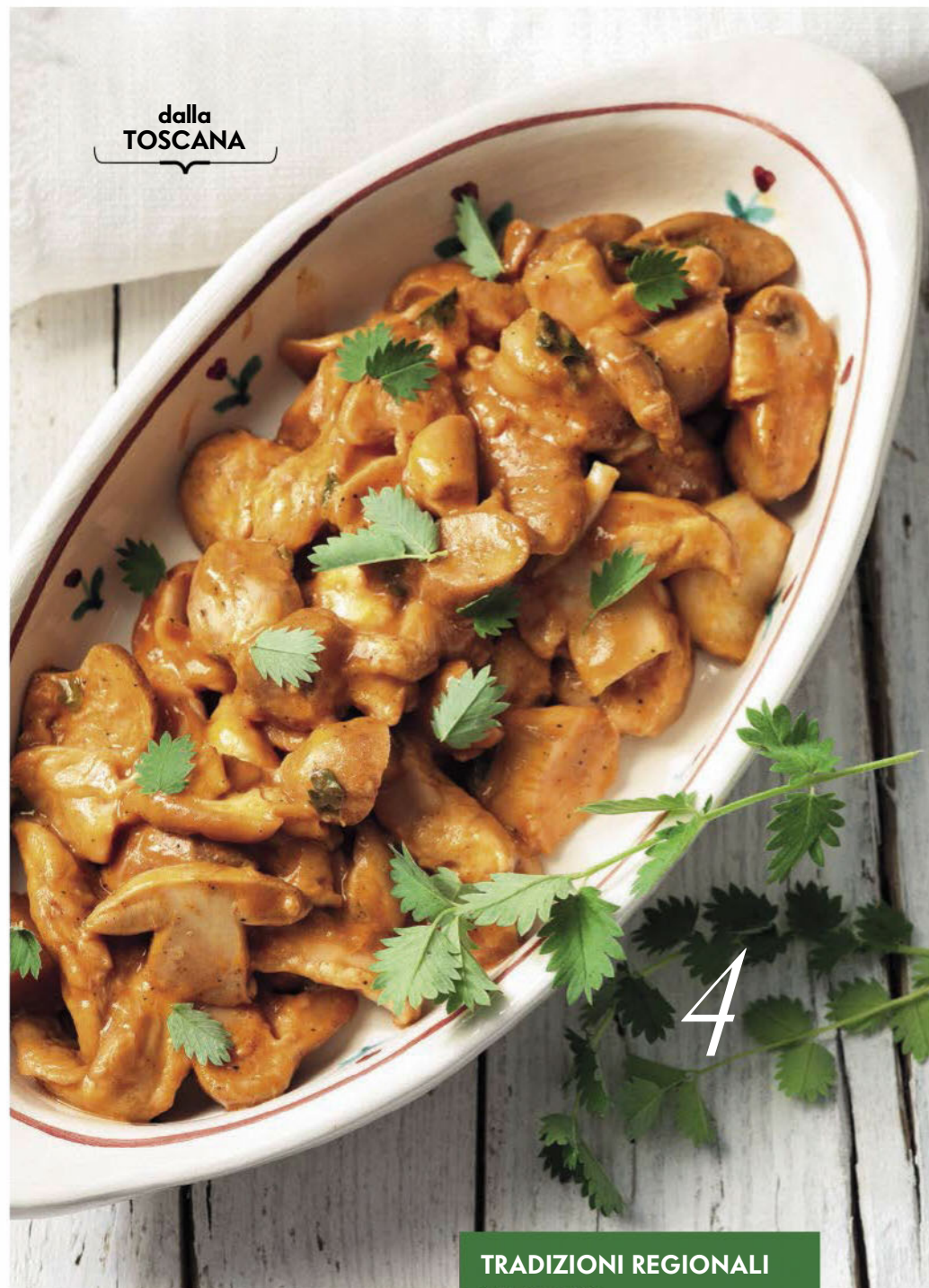
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g patate
400 g scarola
2 cipollotti
bottarga – prezzemolo
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PELATE *le patate e tagliatele a cubetti di 2 cm.*
LESSATELE *per 10′ in acqua bollente salata e acidulata con 2 cucchiai di aceto. Scolatele e lasciatele raffreddare.*
AFFETTATE *finemente i cipollotti e fateli appassire in padella in un velo di olio a fiamma vivace; aggiungete quindi la scarola tagliata a pezzi e cuocetela per 5′, sfumandola con un cucchiaio di aceto. Scolatela infine su carta da cucina e lasciatela raffreddare.*
FRULLATE *4 cucchiai di olio con 2 cucchiai di aceto ottenendo una vinaigrette.*
RACCOGLIETE *le patate e la scarola ormai fredde in una ciotola, conditele con la vinaigrette, una macinata generosa di pepe e prezzemolo tritato.*
COMPLETATE *con bottarga spezzettata o a fettine, dosandola secondo il vostro gusto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete scegliere a piacere se utilizzare la bottarga di tonno, di sapore penetrante e marino e di consistenza farinosa, oppure quella di muggine, più delicata ed elastica.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Collio Chardonnay**
- **Montecucco Vermentino**
- **Sant'Agata dei Goti Greco**

4 Funghi in umido alla toscana

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g funghi porcini
100 g ovoli
brodo vegetale
concentrato di pomodoro
mentuccia o pimpinella
aglio – limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *i porcini e gli ovoli: eliminate la parte terrosa alla base con un coltellino, quindi puliteli strofinandoli delicatamente con carta da cucina inumidita. Tagliate tutto a tocchetti.*
FATE *imbiondire in una casseruola o in una pentola di coccio in un velo di olio 2 grossi spicchi di aglio. Una volta coloriti, eliminateli.*
UNITE *nella casseruola i funghi e gli ovoli a tocchetti. Salate, pepate e cuocete a fiamma bassa mescolando di tanto in tanto e bagnando con un po' di brodo vegetale via via che si asciugano. Dopo 6-7′ di cottura unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro e un cucchiaino di succo di limone.*
TERMINATE *la cottura in altri 6-7′, quindi completate il misto di funghi con mentuccia o pimpinella e servite.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valcalepio Rosso**
- **Val di Cornia Ciliegiolo**
- **Menfi Rosso**

TRADIZIONI REGIONALI

In Toscana la mentuccia o nepetella viene spesso abbinata con i porcini e con altri funghi selvatici e per questo è chiamata anche "erba da funghi". Ha un sapore intenso, simile alla menta, ma con sfumature più erbacee. Un'alternativa da provare è la pimpinella (nella foto), dal caratteristico sapore di cetriolo.

5 Tigelle, zucchine e mozzarella

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′ più 1 ora e 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 14-16 TIGELLE
500 g farina
500 g mozzarella di bufala
450 g zucchine miste (scura, chiara, trombetta)
100 g latte
12 g lievito di birra
menta
olio extravergine di oliva
sale

PREPARATE *le tigelle: amalgamate in una ciotola la farina con 200 g di acqua, il latte, 3 cucchiai di olio, il lievito sbriciolato e un pizzico di sale. Coprite l'impasto ottenuto con la pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora.*
TAGLIATE *le zucchine: in nastri quella verde scuro, a losanghe quella chiara e a rondelle quella trombetta.*
SALATE *e ungete leggermente le zucchine, quindi saltatene in padella un tipo alla volta per 5′ circa.*
AFFETTATE *la mozzarella a rondelle spesse 5 mm.*
STENDETE *l'impasto lievitato a 5 mm di spessore e, con un tagliapasta (ø 6-7 cm), ritagliatelo in 14-16 dischi. Lasciateli riposare per 30′, poi cuoceteli in una tigelliera o in una padella antiaderente per 2′ per parte ottenendo delle tigelle.*
APRITE *a libro le tigelle ancora calde, farcitele con una rondella di mozzarella, zucchine e filetti di menta.*
SERVITELE *accompagnandole con le zucchine rimaste, condite anch'esse con filetti di menta.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Superiore Nosiola**
- **Colline Lucchesi Vermentino**
- **Cirò Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 maggio***

Bontà senza fuoco

PANE SECCO, POMODORI E ZUCCHINE DELL'ORTO, POI UNA SPOLVERATA DI ERBE. LA **GIOIA È SERVITA**

RICETTA GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTO VINO/RICETTA SAMUEL COGLIATI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Il vino giusto

Uno spumante secco e aromatico
Vino spumante brut nature Aldini
Dai bucolici colli parmensi di Langhirano proviene questa Malvasia aromatica di Candia in versione spumante. Ha un colore dorato intenso, grazie alla macerazione sulle bucce, e appare velata perché

Involtini di zucchine ripieni di pane al pomodoro

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
550 g 3 zucchine lunghe
400 g 3 pomodori ramati
80 g pane di grano duro raffermo
30 g concentrato di pomodoro
20 g mandorle a lamelle
capperi dissalati – maggiorana – timo
aglio – olio extravergine di oliva
sale – pepe

1 SPUNTATE *le zucchine e affettatele per il lungo con la mandolina. Otterrete circa 30 fette.*
2 APPOGGIATE *su un vassoio, in un solo strato, le zucchine, salatele leggermente e lasciatele spurgare mentre preparate il pane aromatico.*
3 SCOTTATE *i pomodori in acqua bollente per 1′. Pelateli, tagliateli in quattro e svuotateli filtrando polpa e semi. Tenete da parte il liquido di vegetazione, che servirà più avanti.*
4 TAGLIATE *a cubetti tre quarti dei pomodori.*
5 TAGLIATE *a pezzetti il pane, mettetelo nel bicchiere del frullatore con i pomodori non tagliati, il concentrato, un cucchiaio di capperi, un piccolo spicchio di aglio e una abbondante macinata di pepe. Avviate il frullatore aggiungendo a filo un cucchiaio di olio.*
6 ASCIUGATE *le zucchine, copritele con il trito di pane aromatico, tenendone da parte un cucchiaio scarso.*
7 DISTRIBUITE *sul pane i cubetti di pomodoro, un pizzico di foglie di maggiorana. Infine arrotolate le zucchine.*
8 COPRITE *di carta da forno una teglia rotonda, ungetela con un filo di olio e disponetevi sopra, verticalmente, i rotolini di zucchina; ungeteli con poco olio, cospargeteli con il pane aromatico avanzato e infornatele a 170 °C per 8-10′.*
9 FRULLATE *55 g di acqua di vegetazione dei pomodori con le mandorle a lamelle.*
10 EMULSIONATE *infine con 30 g di olio, salate, pepate e completate con un pizzico di foglie di timo. Sfornate le zucchine e servitele con l'emulsione alle mandorle.*

fermentata in bottiglia senza filtrazione né sboccatura. Antonio Aldini ha sposato questo metodo ancestrale per la produzione di un vino rustico e autentico, gustoso e spigliato. Per la sua vocazione aromatica è l'ideale con i profumi vegetali di questi involtini. Si serve a 12 °C. *8 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***20 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Brocca a righe rosse Funky Table, ciotolina Ceramiche Nicola Fasano; frullatore a immersione Braun, bicchiere per frullare Tescoma.

Carni e uova

Tante ricette per ogni occasione. A crudo, per i giorni più caldi. **SULLA GRIGLIA**, per le cene all'aperto. A temperatura ambiente, da preparare in anticipo. Senza dimenticare speciali polpette per un buffet veg

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA

Piatti colorati dell'arrosto, delle polpette, delle uova e tovaglioli Funky Table, piatto bianco con bordo lavorato dei fagottini e ciotolina dei galletti Ceramiche Nicola Fasano, piatto dei galletti Virginia Casa.

1

1 Arrosto di vitello ripieno con verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **850 g** 1 spinacino di vitello
- **600 g** brodo di carne
- **400 g** zucchine
- **320 g** pomodorini ciliegia
- **300 g** fagiolini
- **120 g** grana grattugiato
- **120 g** pangrattato
- **80 g** cipolla
- **1** uovo grande

erba cipollina fresca
olio extravergine di olivawwsale
pepe

MONDATE *la cipolla, tritatela e rosolatela in una casseruola con un velo di olio per un paio di minuti, poi bagnatela con 250 g di brodo e stufatela per circa 20', finché il brodo non sarà evaporato quasi del tutto. Unite nella stessa casseruola il pangrattato e dopo 5' spegnete il fuoco e amalgamatevi anche il grana, l'uovo, un pizzico di sale e di pepe. Frullate infine il composto, ottenendo un ripieno.*
PREPARATE *e farcite lo spinacino di vitello come descritto nella Scuola di cucina a fianco.*
SISTEMATE *lo spinacino ripieno in una casseruola abbastanza ampia da contenerlo per intero, ungetelo con l'olio e conditelo con un pizzico di sale e di pepe. Rosolatelo per alcuni minuti a fuoco vivace su entrambi i lati, poi abbassate la fiamma e cuocetelo con il coperchio per 1 ora e 15', voltandolo ogni mezz'ora e bagnandolo, all'occorrenza, con un mestolo di brodo in modo che resti sempre umido. Spegnete e lasciate raffreddare.*
MONDATE *le zucchine e tagliatele a tocchi, poi spuntate i fagiolini e tagliateli a metà per il lungo (in questo modo avranno entrambi lo stesso tempo di cottura): lessateli in acqua salata per 5-6'.*
TRITATE *una decina di fili di erba cipollina.*
LAVATE *i pomodorini e tagliateli a metà.*
SCOLATE *i fagiolini e le zucchine, raffreddateli in acqua fredda, infine mescolateli in una ciotola con il trito di erba cipollina, i pomodorini, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale.*
AFFETTATE *l'arrosto di spinacino ripieno, una volta freddo, e servitelo con le verdure.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Breganze Merlot**
- **Morellino di Scansano**
- **Biferno Rosso**

Scuola di cucina

FARCIRE LO SPINACINO

Situato nel quarto posteriore del bovino, questo taglio, non fra i più pregiati, si trova più precisamente nella coscia, sotto la noce. La sua caratteristica è la forma triangolare che lo rende adatto per essere tagliato "a tasca" e farcito a piacere. Quello di vitello resta più tenero ed è buono sia da servire caldo, sia freddo il giorno dopo. Ecco come inciderlo e farcirlo.

a **Sdraiate la carne sul tagliere e, tenendola ferma con una mano, incidetela sul lato corto con un lungo coltello appuntito e affilato, tenuto di piatto.**
b **Affondate la lama nella polpa e muovetela verso i lati con dei movimenti a zig zag, fin dove possibile per non perforare la tasca. Proseguite così per tutta la lunghezza della carne.**
c–d **Farcite la tasca ottenuta con il ripieno, spingendolo il più possibile verso il fondo, poi ricucite i lembi con l'apposito ago da carne o con un grosso ago da cucito e un filo di cotone resistente: date molti punti per evitare che il ripieno fuoriesca.**

A

B

C

D

2 Fagottini di carne cruda, provola e giardiniera

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g 1 vasetto di giardiniera sott'olio (peso sgocciolato)
200 g scamorza affumicata
100 g grissini
12 fette sottili di carne cruda di manzo
timo fresco

SBRICIOLATE *in modo grossolano i grissini.*
TAGLIATE *a dadini le verdure della giardiniera e la scamorza, mescolateli in una ciotola con le foglie di 3 rametti di timo e metà dei grissini sbriciolati, ricavando un ripieno.*
ALLARGATE *le fette di manzo su un tagliere, distribuitevi al centro una grossa noce di ripieno e risvoltatevi sopra i lembi di carne, formando dei fagottini, aperti.*
SERVITELI *su un letto di grissini sbriciolati e completate con altre foglie di timo e, a piacere, un filo di olio.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Arcole Rosato**
- **Parrina Rosato**
- **Sambuca di Sicilia Rosato**

3 Polpette di seitan e pesto alla rucola

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 16 POLPETTE

500 g 1 melanzana
500 g pomodori cuore di bue
300 g seitan fresco
70 g rucola
50 g semola di grano dura rimacinata
30 g farina di mandorle
30 g pomodori secchi sott'olio
25 g pangrattato
10 g mandorle pelate
olio di arachide – origano secco
maggiorana – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPUNTATE *la melanzana e tagliatela a metà per il lungo. Incidetene la polpa con dei taglietti profondi, conditela con un filo*

di olio extravergine, un pizzico di sale e di origano, poi avvolgetela in un foglio di alluminio e infornatela a 200 °C per 30′.
FRULLATE *la rucola con 80 g di olio extravergine, le mandorle e un pizzico di sale, ottenendo una salsa tipo il pesto.*
SFORNATE *la melanzana, scavatela per ricavarne la polpa e asciugatela con carta da cucina.*
FRULLATE *la polpa della melanzana con il seitan, i pomodori secchi sgocciolati, il pangrattato, le foglie di 2 rametti di maggiorana, un pizzico di sale e di pepe, un cucchiaio di succo di limone e un po' di scorza, a piacere.*
MODELLATE *l'impasto in palline da circa 35 g e schiacciatele leggermente ai poli come si fa per i mondeghili milanesi.*
MESCOLATE *la farina di mandorle con la semola, quindi passatevi le polpette.*
SCALDATE *un dito di olio di arachide in una padella antiaderente e friggetevi via via le polpette per 2-3′ per lato, sgocciolandole su carta da cucina.*
LAVATE *i pomodori e affettateli, poi distribuiteli nei piatti e conditeli con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale.*
SERVITE *le polpette con i pomodori e completatele con il pesto alla rucola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il seitan è un alimento di origine vegetale preparato con la parte proteica estratta dal grano tenero, ossia il glutine, lessato poi in acqua con salsa di soia e altri aromi. Per via del suo elevato contenuto di proteine si usa in sostituzione della carne nelle diete vegane e vegetariane. L'aspetto non è accattivante ma il sapore è delicato e adatto per impasti, ripieni e perfino "finti arrosti".*

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Prosecco frizzante**
- **Marino frizzante**
- **Arborea Trebbiano frizzante**

4 Arrosticini con prugne e scalogno

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g trancio di coppa di maiale fresca
4 scalogni
4 prugne
salsa di soia – aceto balsamico di mele
menta – olio extravergine di oliva

ELIMINATE *il nocciolo delle prugne, poi affettatele.*
MONDATE *gli scalogni e tagliateli in spicchi.*
AFFETTATE *la coppa in fette spesse 1 cm, fatene dei quadretti di 2 cm per lato, infilzateli su 8 lunghi spiedini di legno, infine ungeteli con l'olio.*
ARROSTITE *gli spiedini e gli spicchi di scalogno sulla griglia o su una piastra di ghisa rovente per 7-8′, poi aggiungete le fette di prugna e proseguite per altri 5-6′, voltando tutto a metà cottura.*
BAGNATE *gli spiedini con 4 cucchiai di aceto, 4 di salsa di soia e spegnete dopo 1′.*
DISTRIBUITE *nei piatti gli scalogni, le prugne, 2 spiedini a testa e completate con foglie fresche di menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che gli arrosticini sono dei lunghi spiedini, tipici dell'Abruzzo, preparati con carne di pecora o di castrato, tagliata a cubettini.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Bardolino Superiore**
- **Cortona Syrah**
- **Salice Salentino Rosso**

5 Uova con peperonata al basilico e more

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g peperoni rossi
300 g cipolla rossa
100 g more
60 g aceto di vino rosso
8 uova
basilico – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *e tritate la cipolla. Stufatela in una capiente casseruola con un filo di olio per 3-4′, poi unite 20 g di zucchero, 10 g di sale e proseguite per 6-7′; bagnate in ultimo con l'aceto e lasciatelo evaporare per un paio di minuti.*
RIMUOVETE *il picciolo dei peperoni, eliminatene i semi, quindi tagliateli a pezzetti e uniteli nella casseruola con le cipolle: coprite e stufate tutto per 30′.*
LESSATE *le uova in una pentolina, partendo da acqua fredda, per 8′ dal bollore. Scolatele con delicatezza, raffreddatele sotto l'acqua fredda, quindi sgusciatele.*
TAGLIATE *le uova a metà e conditele con un filo di olio e un pizzico di sale.*
AGGIUNGETE *una decina di foglie di basilico nella peperonata e spegnete il fuoco.*
RISCIACQUATE *le more.*
DISTRIBUITE *la peperonata nei piatti, adagiatevi le uova sode e completate con 4-5 more a testa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire le more con i mirtilli: il loro colore scuro risalterà ugualmente sul rosso intenso della peperonata.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Alto Adige Chardonnay
- Bolgheri Vermentino
- Cilento Bianco

UN FRESCO TOCCO

Accostare la frutta a verdure, carni e uova crea nuove armonie di sapori. Con ingredienti di gusto intenso serve frutta acidula, con quelli delicati più dolce.

6

6 Galletti alla diavola, composta estiva e bietole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 2 galletti eviscerati
500 g bietole cinesi – **350 g** pesche
250 g albicocche – zucchero di canna
aceto di mele – paprica dolce in polvere
olio extravergine di oliva – sale – pepe

ELIMINATE *il nocciolo delle pesche e delle albicocche, poi tagliatele a pezzi grossi.*
FATE *caramellare 80 g di zucchero con 40 g di aceto, a fuoco molto dolce, per 7-8′, poi aggiungete i pezzi di pesca e di albicocca e proseguite per altri 10′, mescolando spesso: otterrete una composta.*
TAGLIATE *le estremità delle zampette e delle alette dei galletti, poi incidete intorno alla spina dorsale con l'utensile trinciapollo per rimuoverla e aprite i corpi a libro.*
RIFILATE *la pelle in eccesso, poi adagiate i galletti con il petto rivolto verso l'alto e conditeli con un cucchiaio abbondante di olio, sale, pepe e paprica. Lasciateli insaporire per 5′.*
ARROSTITE *i galletti sulla griglia o sulla piastra rovente per 20′, adagiandoli sul lato della pelle e appoggiandovi sopra un peso in modo da schiacciarli bene (cottura alla diavola). Voltateli e arrostiteli per altri 20′.*
SPUNTATE *le bietole cinesi, tagliatele a metà per il lungo e arrostitele sulla piastra (o sulla griglia) insieme al galletto per gli ultimi 10′, voltandole a metà cottura. Salatele alla fine.*
SERVITE *il galletto con le bietole cinesi e la composta di frutta fredda.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le bietole cinesi, o pak choi, si acquistano nei negozi di specialità orientali e, di recente, anche nei supermercati ben forniti. La forma è quella di una piccola bietola ma in realtà si tratta di un cavolo di sapore simile alla verza.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Dolcetto di Dogliani**
- **Colli Orientali del Friuli Schioppettino**
- **Vesuvio Rosso**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***16 maggio***

BUONO SEMPRE
Per dare freschezza a questo dessert durante tutto l'anno, sostituite le fragole con pari quantità di altra frutta di stagione

Scuola di cucina

FARCIRE E ARROTOLARE LA PASTA BISCOTTO

Con questa base morbida, molto utilizzata in pasticceria, è possibile preparare golosi rotoli imbottiti di mousse, sia alla frutta sia al cioccolato, creme, confetture o panna. Ecco come farcire e arrotolare la pasta biscotto.

a **Versate la mousse sulla pasta biscotto. Livellatela e lasciatela rapprendere al fresco per 10': l'ideale è sistemare la pasta su una placca, un vassoio o un tagliere e riporla in frigo. Questo agevola la chiusura del rotolo, evitando che la mousse fuoriesca.**

b **Distribuite sulla mousse i dadini di fragola, poi aiutandovi con la carta da forno arrotolate la pasta sul lato lungo.**

c **Sistemate sul piano di lavoro, in orizzontale, un altro lungo foglio di carta da forno, adagiatevi sopra il rotolo in modo che sia parallelo al lato corto. Avvolgetelo, aiutandovi con il bordo di un vassoio rettangolare per comprimerlo nella carta via via che lo avvolgete. Fate rassodare in frigo per 1 ora.**

d **Tagliate il rotolo con delicatezza in fette spesse 2 cm, usando un lungo coltello a lama seghettata.**

A

LO STILE IN TAVOLA
Piatto ovale del rotolo soffice e tutti i tovaglioli colorati Funky Table, piatti bianchi con bordo lavorato delle mini cheesecake, piatto e ciotola dei cestini di meringa e piatti sullo sfondo del rotolo soffice Ceramiche Nicola Fasano.

Dolci

Dessert che promettono attimi di buonumore. Tra una spumosa meringata, un **GELIDO CIOCCO-MENTA**, una torta da tenere in credenza e una delizia "made in Florida"

RICETTE MARCELLO MARTINANGELI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Rotolo soffice con panna e fragole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50' più 1 ora di rassodamento finale

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
250 g fragole
160 g zucchero semolato più un po'
125 g panna fresca
60 g farina – **10 g** gelatina in fogli
4 uova – burro

ROMPETE *2 uova, separando i tuorli dagli albumi. Tenete da parte gli albumi e riunite i 2 tuorli in una grande ciotola con altre 2 uova intere, 100 g di zucchero e lavorate con le fruste elettriche ottenendo un composto gonfio e arioso.*
MONTATE *a neve gli albumi tenuti da parte con un cucchiaio di zucchero, poi incorporateli al composto di uova, infine setacciatevi la farina, ricavando un morbido impasto (pasta biscotto).*
FODERATE *con la carta da forno una placca (30x40 cm), imburrate la carta, poi versatevi la pasta biscotto e livellatela con la spatola per formare uno strato spesso 1 cm.*
INFORNATE *a 200 °C per 12-13'.*
AMMORBIDITE *la gelatina in acqua fredda per 10'.*
MONDATE *le fragole e frullatene metà con 60 g di zucchero.*
SFORNATE *la pasta biscotto e capovolgete la placca su un piano per sformarla. Rimuovete la carta che vi sarà rimasta aderente, poi spolverizzate di zucchero un altro grande foglio di carta da forno, trasferitevi la pasta biscotto e passatevi sopra delicatamente con il matterello.*
MONTATE *la panna, senza renderla troppo soda.*
SGOCCIOLATE *la gelatina e scioglietela in una casseruola con un cucchiaio di acqua a fuoco molto lento. Versate la gelatina in una capiente ciotola, mescolatevi il frullato di fragole e, una volta freddo, incorporatevi la panna montata, ottenendo una soffice mousse.*
TENETE *da parte alcune fragole intere per la decorazione finale e tagliate le altre a dadini.*
PREPARATE *il rotolo soffice come illustrato nella Scuola di cucina qui sotto e servitelo con le fragole tenute da parte.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori e di erbe.*
• **Moscato d'Asti**
• **Moscato di Pantelleria frizzante**

2 Sorbetto ciocco–menta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g zucchero
40 g cioccolato fondente
15 foglie fresche di menta

SCIOGLIETE *lo zucchero in una casseruolina con 600 g di acqua, ottenendo uno sciroppo. Portatelo a bollore, poi spegnete, unite 10 foglie di menta e lasciatele in infusione fino al raffreddamento dello sciroppo.*
TRITATE *il cioccolato in scaglie grossolane.*
TAGLIUZZATE *5 foglie fresche di menta.*
FILTRATE *lo sciroppo per eliminare le foglie di menta, versatelo nella gelatiera e mantecatelo finché non raggiungerà la consistenza del sorbetto (circa 30′), unendo verso la fine le foglie di menta tagliuzzate e le scaglie di cioccolato.*
SERVITE *il sorbetto con biscotti a piacere.*

VINO *sconsigliato per il sapore intenso di menta.*

3 Torta dei 5 minuti

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g farina 00
200 g farina di mandorle
200 g burro ammorbidito
200 g zucchero – **1** uovo – rum – sale

VERSATE *le due farine sulla spianatoia e impastatele con il burro, tagliato a pezzetti, lo zucchero, l'uovo, un pizzico di sale e un bicchierino di rum. Impastate tutto per 5′.*
RIVESTITE *con la carta da forno una teglia (ø 25 cm) oppure imburratela bene. Trasferitevi il composto, compattatelo, livellatelo, poi decorate la superficie formando una griglia con i rebbi della forchetta.*
INFORNATE *la torta a 180 °C per circa 30′, poi sfornatela e lasciatela raffreddare per un paio di ore prima di servirla.*
TRADIZIONI REGIONALI *La ricetta originale si prepara con 200 g di mandorle dolci e 5-6 mandorle amare, scottate, pelate e poi frullate. Per il miglior risultato è uso prepararla il giorno prima.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Albana di Romagna Passito**
• **Malvasia di Cagliari dolce**

dall'EMILIA ROMAGNA

4

4 Mini cheesecake al lime

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g formaggio spalmabile
200 g yogurt greco
130 g biscotti secchi tipo digestive
80 g zucchero
50 g burro – **10 g** gelatina in fogli
1 baccello di vaniglia – **1/2** lime

FRULLATE *finemente i biscotti.*
FONDETE *il burro in una casseruolina o nel forno a microonde, poi, fuori del fuoco, mescolatevi la polvere di biscotto ricavando un composto compatto.*
ADAGIATE *4 anelli tagliapasta (ø 8 cm) su una placca foderata di carta da forno, distribuitevi il composto di biscotto, livellandolo con il dorso del cucchiaio per farne uno strato spesso circa 1 cm che sarà la base delle mini cheesecake. Lasciate rassodare al fresco per una decina di minuti.*
FATE *ammorbidire la gelatina in acqua fredda per una decina di minuti.*
MESCOLATE *in una ciotola il formaggio spalmabile con lo yogurt greco, lo zucchero, i semi raschiati dal baccello di vaniglia, tagliato a metà per il lungo, e il succo di 1/2 lime (conservatelo dopo averlo spremuto).*
STRIZZATE *la gelatina e scioglietela a fuoco molto dolce in una casseruola. Amalgamatela alla crema di formaggio e yogurt e distribuite tutto negli anelli, sulle basi di biscotto, livellando bene.*
PONETE *a rassodare in frigo per almeno 2 ore.*
SFORMATE *le mini cheesecake sfilando con delicatezza gli anelli.*
COMPLETATE *con scorza grattugiata di lime e servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare la cheesecake anche in un unico grande anello tagliapasta (ø 20-24 cm). La cheesecake al lime si ispira a una famosa torta americana, originaria della Florida, la key lime pie, aromatizzata con il piccolo agrume, diffusissimo in quella zona.*

VINO *dolce con aromi di frutta e di fiori.*
- **Recioto di Soave**
- **Malvasia delle Lipari dolce**

5 Cestini di meringa, crema e frutti neri

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′ più 30′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 CESTINI
500 g panna fresca
250 g more e mirtilli
245 g zucchero semolato
125 g latte – **10 g** amido di mais
3 albumi – **1** tuorlo – **1/2** baccello di vaniglia

MONTATE *gli albumi con le fruste elettriche e, non appena inizieranno a essere schiumosi, aggiungete 170 g di zucchero e proseguite finché non saranno montati a neve ferma.*
FODERATE *con la carta da forno una teglia.*
VERSATE *l'albume montato in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia (ø 1 cm). Realizzate 2 cerchi di albume (ø 15-16 cm) sulla teglia, separati fra loro, poi "riempiteli" con altri cerchi concentrici, via via sempre più piccoli, in modo da ottenere 2 dischi pieni. Proseguite effettuando altri 3-4 cerchi di albume lungo la circonferenza del bordo, sovrapponendoli, in modo da ricavare 2 cestini: infornateli a 120-130 °C per 1 ora.*
MESCOLATE *con la frusta, direttamente in una casseruola, il tuorlo con 25 g di zucchero e l'amido di mais, poi versatevi sopra il latte freddo, i semi ricavati raschiando l'interno del baccello di vaniglia, e cuocete il composto a fuoco molto basso, mescolandolo continuamente finché non assumerà la consistenza della crema pasticciera. Trasferitela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate raffreddare.*
MONTATE *leggermente la panna, poi unitevi 50 g di zucchero e proseguite per pochi secondi, senza farla diventare troppo soda.*
SFORNATE *i cestini di meringa, lasciateli raffreddare, poi riempiteli con la crema pasticciera, la panna, le more e i mirtilli.*
FATE *raffreddare i cestini in frigo per 30′, poi serviteli e consumateli subito.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori e di erbe.*
- **Colli Piacentini Malvasia dolce frizzante**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

L'ALTERNATIVA SEMPLICE

Se non siete pratici nell'uso della tasca da pasticciere, preparate 4 dischi di albume, livellandoli con il dorso del cucchiaio e, una volta cotti, farciteli a due a due, ottenendo due torte e decoratele con le more e i mirtilli.

5

6

6 Quiche dolce di pasta sfoglia e uva

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **200 g** pasta sfoglia stesa rettangolare
- **150 g** 18 acini di uva rossa grossa
- **75 g** zucchero
- **45 g** farina di mandorle
- **20 g** farina 00
- **3** uova

cannella in polvere – sale

RIVESTITE *con la carta da forno una pirofila (14x25 cm, h 4 cm) oppure imburratela e infarinatela. Foderatela con la pasta sfoglia e rifilatene i bordi in eccesso.*
MESCOLATE *in una ciotola le uova, lo zucchero, la farina di mandorle, la farina 00, un pizzico di cannella e uno di sale, ottenendo una crema liquida (in francese chiamata* appareil*).*
INCIDETE *gli acini di uva e apriteli a libro in modo da scoprire i semi e rimuoveteli, poi richiudete gli acini, ricomponendoli, e distribuiteli sulla pasta sfoglia.*
VERSATE *la crema nel "guscio" di pasta sfoglia, sopra all'uva, e infornate a 180 °C per 30′, ottenendo una quiche dolce.*
SFORNATELA *e lasciatela raffreddare prima di servirla.*

VINO *dolce con aromi di frutta e di fiori.*
- **Moscadello di Montalcino**
- **Castel San Lorenzo Moscato lambiccato**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 maggio***

Freschezza in guscio leggero

BEL CONTRASTO MORBIDO/CROCCANTE E **DOLCE/ACIDULO** TRA LA RICETTA ESTIVA DI PASTA FROLLA, LA FRUTTA DI STAGIONE E LA CREMA ALLA VANIGLIA

RICETTA GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTO VINO/RICETTA SAMUEL COGLIATI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Il vino giusto

Un vino aromatico dolce
Brachetto d'Acqui "Braida" Giacomo Bologna
Tra Asti e Nizza Monferrato, sui colli del Monferrato astigiano, si trova quest'azienda che si è imposta negli ultimi decenni per la sua Barbera

Crostata estiva con crema alla vaniglia e mix di frutta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 20' più 1 ora e 30' per il riposo della pasta

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

300 g panna fresca
150 g farina 00
100 g lamponi
80 g burro più un po'
80 g 4 tuorli
70 g zucchero a velo
60 g farina di mandorle
50 g zucchero semolato
4 g gelatina in fogli
1 uovo – **1** pesca – mezzo baccello di vaniglia – sale

1-2 LAVORATE *il burro, morbido e a temperatura ambiente, con lo zucchero a velo. Unite poi la farina di mandorle e l'uovo. Amalgamate bene gli ingredienti.*
3 UNITE *poi un terzo della farina 00 e un pizzico di sale. Continuate a lavorare l'impasto con un cucchiaio aggiungendo il resto della farina 00 in altre due volte. Questa lavorazione darà alla pasta la capacità di mantenere la forma durante la cottura. Alla fine la pasta sarà piuttosto morbida.*
4 METTETE *la pasta su un foglio di carta da forno, appiattitela leggermente e avvolgetela. Mettete il panetto ottenuto in frigorifero per almeno 1 ora e 30'.*
5 STENDETE *la pasta molto sottile, ritagliate un disco grande come il fondo dello stampo a cerniera (ø 18 cm).*
6 UNGETE *di burro lo stampo, foderatelo di carta da forno. Mettete il disco di pasta sul fondo, chiudete lo stampo e spennellatelo di acqua lungo il bordo. Foderate l'anello con una striscia di pasta (h 3,5 cm) premendola leggermente per sigillarla al fondo. Foderate con carta da forno, riempite di legumi secchi e infornate a 160 °C per 25' a modalità ventilata, quindi spegnete il forno, eliminate legumi e carta e rimettete il guscio di pasta nel forno spento per altri 5'.*
7 SCALDATE *la panna con la vaniglia, battete i tuorli con lo zucchero semolato. Mettete a bagno la gelatina. Stemperate i tuorli con la panna calda, versate tutto nella casseruola e portate sul fuoco.*
8 CUOCETE *la crema fino a 85 °C ossia fino a che non comincia a velare il cucchiaio. Aggiungete quindi la gelatina strizzata e mescolate.*
9 VERSATE *la crema in una ciotola e fatela raffreddare velocemente immergendola in una ciotola più grande piena di acqua e ghiaccio.*
10 RIEMPITE *il guscio di pasta, ormai freddo, con la crema e mettete in frigorifero. Tagliate la pesca a fettine e i lamponi a metà. Quando la crema si sarà addensata decorate con la frutta, a piacere con menta fresca e servite.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***20 maggio***

piemontese. Il Brachetto è invece il tradizionale vino rosso dolce, molto fragrante, caratterizzato da una spuma lieve e rosata. Calibrata dolcezza e vivacità lo rendono il compagno ideale della crostata. Va servito molto fresco, a 8-9 °C. *11 euro.*

Frutti di bosco

UNA CIOTOLA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO.
APPROFITTIAMO DELLA STAGIONE DI QUESTI PICCOLI **FORZIERI DI VIRTÙ**,
CHE CONCILIANO PIACERE E SALUTE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO
DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Come per aiutarci a contrastare i disagi del caldo e gli effetti non sempre positivi del sole, in estate la natura ci regala alcuni frutti capaci di unire al meglio il piacere del gusto a un altissimo valore nutritivo e a forti **proprietà protettive**. *I frutti di bosco sono certamente ai primi posti della hit parade della salute: una loro qualità peculiare è nel particolare apporto vitaminico (sono tra le migliori fonti di vitamina C), ma ancora più importante è il fatto che contengano elevate quantità di* **sostanze antiossidanti**, *i polifenoli in grado di proteggere l'organismo sia dalle infiammazioni sia dai danni prodotti dai radicali liberi. Ricchi di acqua, svolgono poi un'efficace azione reidratante per l'organismo, apportano una buona quota di fibra e, per di più, hanno pochissime calorie (al massimo 30 per 100 g di frutti misti). Insomma, non è un caso che proprio da questi frutti la medicina popolare abbia tratto alcuni dei suoi rimedi più efficaci.*

QUATTRO COSE DA SAPERE

1 SCEGLILI COSÌ

La prima cosa da valutare è il **colore**, legato al grado di maturazione: deve essere molto scuro per mirtilli e more, rosso carico per lamponi e ribes. Conviene controllare poi che non contengano foglie e che siano privi del picciolo, noioso da eliminare. Se si acquistano in vaschetta, bisogna accertarsi che i frutti degli strati più bassi non siano schiacciati o ammaccati.

2 BIO O SURGELATI

I piccoli frutti maturano tra l'estate avanzata e l'inizio dell'autunno, ma per poterli gustare tutto l'anno si può optare per il prodotto surgelato, oggi ampiamente disponibile, che ne garantisce comunque il gusto e le qualità nutritive. A renderli particolarmente adatti alla surgelazione sono le dimensioni ridotte, che favoriscono la **rapida penetrazione del freddo**. Per avere la massima sicurezza, conviene comunque destinare i frutti di bosco surgelati alla preparazione di ricette cotte.

3 CONSERVARE

Una volta raccolti o acquistati, i "piccoli frutti" vanno lavati e consumati rapidamente (meglio entro le 24 ore) per sfruttare al massimo le loro caratteristiche di sapore e di carica vitaminica. Nell'attesa, dopo il lavaggio prima con breve ammollo e poi sotto acqua corrente, vanno posti ancora leggermente umidi sui **ripiani alti del frigo**, in un recipiente largo in modo che non si schiaccino, chiuso con pellicola o con un telo pulito.

4 ANCHE DA BERE

I frutti rossi sono ottimi anche in forma di succo. In particolare quello di mirtillo (sia rosso sia nero) **mantiene molto bene le virtù** salutari del frutto fresco: impiegato da sempre per combattere le infezioni urinarie, secondo una ricerca presentata di recente al Meeting of the American Society for Microbiology, sembra che possa essere utile anche per combattere i virus gastrointestinali.

Ribes: concentrato di vitamine

Il **ribes rosso***, tra i piccoli frutti, è il più dotato di vitamine; quello* **nero** *poi abbonda particolarmente di vitamina C: 100 g di bacche ne contengono ben* **200 mg***, il quintuplo delle arance. Sono, poi, entrambi ricchi di pectina, una fibra solubile utile per rallentare l'assorbimento di colesterolo e zuccheri.*

Lampone: campione di fibra

I lamponi sono ricchissimi di fibra (ne contengono ben il 7,4%), al punto che basta un etto di questi frutti squisiti per garantirsi **un quarto** *di quella che occorre nella giornata. Forniscono inoltre molto acido folico e acido salicilico, lo stesso dell'aspirina, che li rende utili per contrastare febbre e reumatismi.*

More di rovo: anche con il diabete

Le more sono utilizzate nella cura del diabete grazie alla loro **azione ipoglicemizzante***: secondo alcuni studi pare che contengano sostanze capaci di favorire l'assimilazione dello zucchero nei tessuti. Hanno anche un forte potere astringente, che le rende utili contro la dissenteria.*

Mirtilli: vista e cuore

I mirtilli, grazie alla grande quantità di antociani che possiedono, migliorano la capacità visiva. Agiscono, poi, sulla **membrana dei capillari** *sanguigni migliorandone l'elasticità e rivelandosi utili a chi ha problemi di circolazione venosa e di fragilità capillare.*

Fragole: antitumorali

Le fragole possiedono un valore calorico molto limitato, un alto contenuto salino e vitaminico (calcio, ferro, iodio e vitamina C) e apportano anche **acido ellagico***, sostanza capace di inibire la formazione dei vasi sanguigni che nutrono le cellule cancerose. Inoltre, sono ricchissime di composti fitochimici antiossidanti.*

5 MOTIVI PER PORTARLI IN TAVOLA

1 DOLCI MA NON TROPPO zuccherini, piacciono tantissimo **anche ai bambini**: un passe-partout per invogliarli al consumo di frutta grazie alla loro colorata allegria.

2 SONO BOMBE VITAMINICHE capaci di stimolare le naturali difese dell'organismo, aiutandolo a **vincere le infezioni** più frequenti nei mesi caldi. A maggior ragione se abbinati al limone, che ha un buon potere disinfettante.

3 PROTEGGONO LA CUTE grazie al loro contenuto di licopene, tannini e antocianidine, e ne mantengono l'elasticità grazie alla vitamina C, che stimola **la formazione del collagene**. Questi stessi componenti agiscono anche sui tessuti dell'apparato cardiocircolatorio, aiutandone l'efficienza.

4 CONTRASTANO LA FATICA e aiutano a rimineralizzare l'organismo grazie alla loro **ricchezza di potassio**. La scarsità di sodio, invece, contribuisce a equilibrare la pressione sanguigna.

5 SI PRESTANO A CONSUMI DIVERSI: a colazione con lo yogurt, come snack anche insieme al gelato e come ingredienti di preparazioni complesse, dolci e salate (risotti, carne). Si possono inoltre **trasformare** in molti modi (marmellate, succhi, gelatine), essiccare o disidratare.

LA RICETTA

Un secondo dal deciso sapore estivo che celebra un matrimonio molto ben riuscito tra carne e frutti rossi: magra, leggera e ricca di proteine nobili (un etto di petto di pollo cotto fornisce ben 30 g di proteine e solo 0,9 g di grassi), la carne è resa più digeribile, durante la marinatura, dall'azione degli enzimi della frutta.

Pollo marinato ai frutti di bosco

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 30' di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g petto di pollo
100 g ribes sgranati
100 g lamponi – **100 g** mirtilli
100 g more – alloro – pepe
insalata e frutti per servire
olio extravergine di oliva – sale

Schiacciate i frutti di bosco con una forchetta, mettetene un po' sul fondo di una ciotola, adagiatevi sopra il pollo e ricopritelo con altri frutti schiacciati. Aggiungete 2-3 foglie di alloro, salate e fate marinare coperto in frigo, per 30'. **Toglìete** il petto dalla marinata, tagliatelo a metà e rosolate i due pezzi in padella, con un filo di olio, per circa 2' per lato. **Aggiungete** la marinata, salate e pepate, coprite con un coperchio e cuocete per 10'. Toglìete la carne dalla padella e fatela riposare 5' avvolta nell'alluminio. **Filtrate** il fondo di cottura ottenendo una salsa. Servitela con la carne affettata completando con insalata e frutti freschi.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***13 maggio***

179
CALORIE
a porzione

La piccola perla dei Balcani

L'EFFETTO È FIABESCO E REMOTO, TRA PALAZZI VENEZIANI E CASE DI PESCATORI, BOSCHI, VIGNETI, GOLFI IN MINIATURA. IL **MONTENEGRO** È ANCORA UN SEGRETO BEN CUSTODITO

TESTO ROBERTO LEPORI

"TUTTO NEL MONTENEGRO SI AMALGAMA: forma strani contrasti dove s'intrecciano minuscolo e grandioso", ha scritto il regista Emir Kusturica. Le dominazioni greca, romana, turca e, poi, veneziana e austroungarica hanno contaminato la cultura e la storia di questi luoghi, forgiando il carattere multietnico dei montenegrini. Furono i marinai veneziani, impressionati dagli imponenti monti coperti di cupe foreste, a coniare il nome del piccolo paese dei Balcani che, dopo avere ottenuto l'indipendenza dalla Serbia nel 2006, si sta aprendo man mano al turismo. Il viaggio alla sua scoperta comincia tra i vigneti che circondano la capitale **Podgorica**; la vite è arrivata con i Romani e si coltivano ancora le varietà autoctone *vranac* e *kratošija*, che danno rossi avvolgenti e fruttati, *krstač* e *žižak*, per bianchi intensi e floreali. A un passo dal centro cittàsi trova la più grande realtà vitivinicola del Mediterraneo, la cantina Plantaže, con i suoi numeri impressionanti: 2.310 ettari di vigna e 17 milioni di bottiglie all'anno. Il corpo centrale si sviluppa in un bunker scavato nella roccia dove durante la guerra si nascondevano gli aerei della flotta militare; ora invece si degustano i vini accompagnati da piatti di agnello, di carpa marinata e del delizioso prosciutto affumicato di Njeguši. Intorno, un territorio incantevole e incontaminato, in cui colline e monti si alternano fino alla costa, inframmezzati da coltivazioni di cereali e da allevamenti bovini e ovini. Percorrendolo in auto s'incontrano piccole case di pastori e agricoltori, dove ci si può fermare per assaggiare il prelibato *kajmak*, una crema ottenuta da latte bollito a lungo, salata e guarnita con miele. Raggiunto il mare, la prima sosta è d'obbligo nella città vecchia di **Budva**. All'interno delle mura si visitano graziose chiesette, la necropoli romana e un museo archeologico →

NELLA CITTÀ VECCHIA DI CÀTTARO SI ALTERNANO CHIESE CATTOLICHE E ORTODOSSE

LUOGHI DA SCOPRIRE SOPRA: una delle stradine lastricate che caratterizzano la città vecchia di Càttaro. SOTTO, DA SINISTRA: bevanda a base di idromele e vino rosso che si gusta nei villaggi dell'entroterra, con il prosciutto affumicato di Njeguši; il monastero ortodosso di Ostrog, a un'ora d'auto da Podgorica: incastonato tra le rocce dei monti di Danilovgrad, è stato fondato nel Seicento; le collane di fichi secchi sono una specialità montenegrina in vendita nei mercati. A SINISTRA: una veduta di Sveti Stefan, isolotto collegato alla terraferma, che un tempo ospitava un villaggio di pescatori, mentre oggi è stato trasformato in un resort di lusso.

Fotografie di HEMIS/AGF, Justin Foulkes/4Corners/SIME, Laurent Grandadam/SIME, Shutterstock

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **KONOBA DEMIŽANA** A Budva, piatti di pesce fresco in un'atmosfera caratteristica. Ottimo servizio, consigliata la prenotazione.
tel. 0038233455028

- **KONOBA TRPEZA**
Nella città vecchia di Càttaro, piacevole indirizzo rinnovato di recente, con tavoli all'aperto in un tranquillo cortiletto. Cucina di pesce, ricette tradizionali e buona scelta di vini locali.
www.trpeza.me

- **CASA MIA**
A Reževići, raffinato ristorante italiano che usa eccellenti materie prime prodotte in proprio, come verdure, uova e formaggi, o selezionate da fidati fornitori locali. Dai tavoli all'aperto si gode una spettacolare vista sulla baia di Budva.
www.casa-mia.me

- **PLANTAŽE**
La cantina più grande del Mediterraneo offre la possibilità di fare visite e degustazioni guidate, anche in abbinamento ad assaggi di piatti tipici.
www.plantaze.com

- **VINARIJA MAŠANOVIĆ**
A Virpazar, sul lago di Scutari, è un'azienda vinicola che produce anche distillati di frutta. Visite e degustazioni su prenotazione.
vinarijamasanovic.jimdo.com

DOVE SOGGIORNARE

- **HOTEL ASTORIA**
In un palazzo storico nella città vecchia di Càttaro, ambiente elegante e prima colazione di ottima qualità.
astoriamontenegro.com

- **HOTEL SPLENDID CONFERENCE AND SPA RESORT**
Lussuoso complesso sulla spiaggia di Bečići. Consigliate le wellness suite.
www.splendidspa-montenegro.com

- **HOTEL MAESTRAL RESORT & CASINO**
Albergo con centro benessere e spiaggia privata in una delle più belle cale della costa a sud di Budva.
www.maestral.info

PANORAMI VERDI E BLU
A DESTRA: pesce fresco del lago di Scutari e una veduta del mare che lambisce Perast, cittadina ricca di architetture barocche. A SINISTRA, IN ALTO: l'ambiente selvaggio tutelato dal Parco nazionale del lago di Scutari, il più grande specchio di acqua dolce dei Balcani. A SINISTRA, IN BASSO: il prosciutto affumicato, prodotto nel villaggio montano di Njeguši, la chiesetta di San Luca a Càttaro e un affresco del monastero Gradište sulle colline di Buljarica.

LA PESCA NEL LAGO DI SCUTARI È UNA VOCE IMPORTANTE DELL'ECONOMIA LOCALE

→

che testimonia la storia più antica di questi luoghi, attraverso reperti del IV secolo a.C. Si cena con un tipico sauté di mitili con cipolla e prezzemolo o con la *pašticada*, carne di vitello stufata in una salsa di verdure e pancetta affumicata, cui è dedicato ogni estate un festival nella vicina **Petrovac**. Nei paraggi si trovano le incantevoli spiagge di Kamenovo, Pržno e Miločer, dove negli anni Trenta fu costruita la residenza estiva della regina di Jugoslavia Marija Karađorđević, poi confiscata da Tito e trasformata in un resort di lusso, insieme al villaggio fortificato sulla fiabesca isola di **Sveti Stefan**, collegata alla terraferma da un istmo. Tornando verso nord, si giunge alle celebri **Bocche di Càttaro**, un suggestivo fiordo norvegese trapiantato nell'Europa meridionale, dove i Veneziani e gli Austroungarici avevano insediato inespugnabili basi navali. Al centro c'è la cittadina di **Perast**, con resti di palazzi nobiliari che testimoniano gli antichi fasti; di fronte l'isoletta di San Giorgio, che ospita un cimitero, e quella dello **Scalpello**, una piccola isola artificiale, creata affondando centinaia di vecchie navi cariche di pietre, sede di un santuario dedicato alla Madonna. Al culmine dell'insenatura, ecco **Càttaro** (*Kotor*), con la sua atmosfera veneziana: suggestive calli e graziose piazzette sono incorniciate da palazzi nobiliari barocchi, rinascimentali e gotici in pietra bianca, ricchi di affreschi, decori e stucchi. È il posto giusto per l'irrinunciabile rito del caffè turco da gustare con una frittella al miele, nel rispetto della massima montenegrina *"molim te, Opušteno!"* "Per favore, rilassati".

Fotografie di HEMIS/AGF, Laurent Grandadam/SIME, MONDADORI PORTFOLIO, Justin Foulkes/4Corners/SIME

LA RICETTA TIPICA

I maccheroni di grano saraceno del Montenegro ricordano i maccheroncini AL FERRETTO, tipici della Calabria e di altre regioni del Sud Italia. Conditi con feta e prezzemolo, sono un piatto semplice e fresco.

Paštrovski makaruli

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 5 ore e 30' di riposo
Vegetariana

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***28 giugno***

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** farina di grano saraceno più un po'
- **200 g** semola di grano duro
- **130 g** feta
- **15 g** prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale

MESCOLATE *la farina di grano saraceno e la semola di grano duro con 200 g di acqua, 6 cucchiai di olio e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto elastico ma non appiccicoso.*
FATELO *riposare per 1 ora, avvolto nella pellicola.*
LAVORATE *l'impasto poco alla volta, su un piano infarinato, dividendolo in cordoncini dello spessore di un dito e quindi in cilindretti lunghi 2 cm.*
ARROTOLATE *i cilindretti schiacciandoli intorno a uno spiedino di legno che poi sfilerete.*
ADAGIATE *i maccheroncini su un vassoio spolverato di farina e fateli seccare per 4-5 ore.*
CUOCETE *i maccheroncini per 7' in acqua bollente salata, quindi conditeli con la feta sbriciolata, il prezzemolo tritato, 4 cucchiai di olio, una grattata di pepe nero a piacere e servite.*

Un liquore d'altri tempi

IL RATAFIÀ, FACILE DA FARE IN CASA, È UNA MISCELA DI ZUCCHERO, FRUTTA E ALCOL MOLTO "FEMMINILE". PIACEVA TANTO ALLE "MADAMINE" PIEMONTESI QUANTO A UNA GRANDE ATTRICE COME **ROSSELLA FALK**. ECCO LA SUA RICETTA

A CURA DI LAURA FORTI
E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

"Desidero parlarvi oggi di un'attrice e di una donna eccezionale: Rossella Falk. Eccezionale come artista, poiché dotata di un vero talento, ed eccezionale come donna in quanto possiede una virtù assai rara: lo stile". Iniziava così l'intervista de *La Cucina Italiana* alla "Greta Garbo italiana". Nata in un'illustre famiglia romana nel 1926, Rosa Antonia Falzacappa – aveva adottato il suo nome d'arte in ricordo del babbo, che lo aveva escogitato per lei – fu un'indimenticabile interprete pirandelliana. Difficile immaginarla nei panni di casalinga, impegnata a cucinare nell'attico vicino alle terme di Caracalla, dove trascorreva il tempo libero con il marito e amici scrittori, pittori e intellettuali. Alla domanda "Signora Falk, lei sa cucinare?" la risposta fu: "Saprei, sì. Uso il condizionale poiché attualmente sono digiuna di cucina. Qualcosa so fare anch'io, soprattutto per la parte 'liquori casalinghi'. Ma se avessi del tempo per dedicarmi anche a quest'arte sono sicura che diverrei in breve un'ottima cuoca: sento in me tutti i presupposti – pazienza, esattezza, costanza – per divenirlo". Potrebbe sembrare la ricetta perfetta per emergere in qualsiasi ambito, manca però l'ingrediente fondamentale che, in teatro come in cucina, fa la differenza: la vocazione. Però, se ci basiamo sulla bontà del suo ratafià, dove i lamponi sostituiscono con una certa audacia le tradizionali amarene, c'è da scommettere che, con un po' di pratica, una certa attitudine per la cucina non le mancasse.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Ratafià di lamponi

2016

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 16 giorni di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER CIRCA 1 LITRO
- **750 g** lamponi
- **600 g** Cognac
- **350 g** zucchero
- cannella in stecca
- chiodi di garofano
- noce moscata

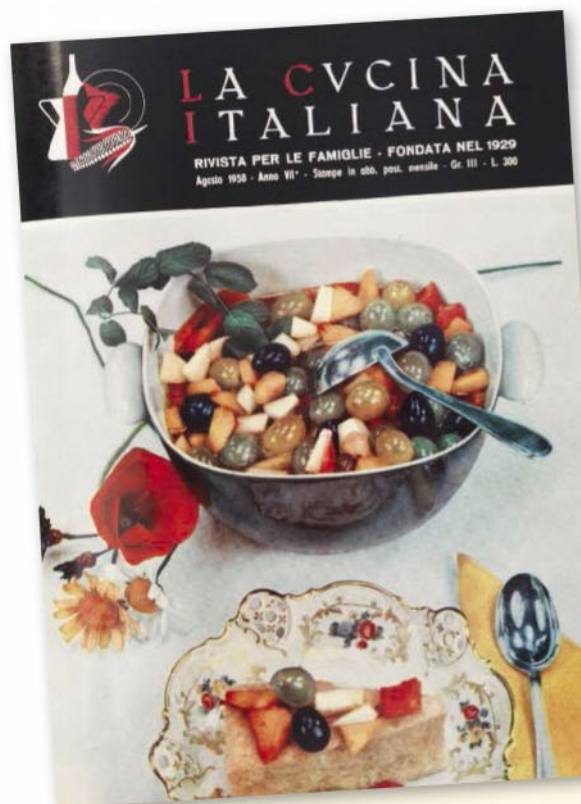
METTETE *in una caraffa dotata di coperchio i lamponi e il Cognac; profumate con un pezzetto di cannella (10 cm di stecca), 2-3 chiodi di garofano e poca noce moscata grattugiata. Lasciate macerare per 15 giorni.* **FILTRATE** *il Cognac e raccogliete i lamponi in una garza di cotone: strizzateli delicatamente per recuperare tutto il liquido.* **PREPARATE** *uno sciroppo sciogliendo in un pentolino sul fuoco lo zucchero in 350 g di acqua. Fatelo raffreddare poi unitelo al Cognac e mescolate. Fate riposare il ratafià ottenuto per un giorno.* **SERVITELO** *completandolo a piacere con lamponi freschi. Se non lo consumate tutto, conservatelo chiuso in frigorifero: continuerà a migliorare.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***13 maggio***

1958

RICETTA ORIGINALE

Si mettono a macerare in un vaso di vetro un chilo e mezzo di lamponi, con 1200 grammi di cognac. Vi si unisce cannella, garofano e un pizzico piccolissimo di noce moscata. Si chiude ermeticamente e, dopo 15 giorni, si passa il composto attraverso un colino, spremendo i lamponi, e vi si unisce uno sciroppo preparato con 700 grammi d'acqua e 900 grammi di zucchero. Si filtra il tutto e il ratafià è pronto!

In alto, la copertina di agosto 1958.
Qui sotto, Rossella Falk in abito di scena.

Che cosa è cambiato

Abbiamo rispettato la variante di Rossella Falk, con una piccola differenza: abbiamo diminuito la quantità di zucchero nella preparazione dello sciroppo. Durante la realizzazione del ratafià abbiamo anche provato a miscelarne una parte con lo sciroppo dopo sole 6 ore di macerazione: il gusto e il colore erano già buoni, ma dopo 15 giorni i profumi erano molto più ricchi, soprattutto di note speziate.

80 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Secondi di pesce

Secondi di carne, uova e formaggio

Verdure e salse

Dolci & Bevande

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

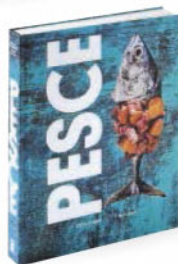
PER RIFLETTERE SUL MONDO DELLA PESCA. PER COLTIVARE E **NUTRIRSI DI FIORI**. PER SCOPRIRE IL BUONO DI 70 TOAST

A CURA DI ANGELA ODONE

CON TUTTI I PANI PIÙ ADATTI

Un profumo di pane tostato si diffonde a ogni voltar di pagina. Non resta che immaginarne la superficie croccante e dorata, pronta da condire in più di 70 modi, dolci e salati. Le ricette sono semplici e originali, con spunti che rimandano alla tradizione e anche molte idee ricercate. Dalla colazione alla cena. ***Bruschette, toast e stuzzichini,*** *AA.VV., Ed. Il Castello, www.ilcastelloeditore.it 14 euro*

DAL DAVANZALE ALLA TAVOLA

È incredibile la varietà di fiori eduli che si può coltivare su un balcone cittadino. Per poi trasferirli nelle ricette più poetiche. ***Home kitchen garden,*** *Sandra Longinotti, Nomos Edizioni, www.nomosedizioni.it 24,90 euro*

DA TENERE IN CUCINA

Mangiare è un gesto gastronomico, ma oggi anche etico. Questo libro fa il punto sul mondo del pesce con ricette sostenibili. ***Pesce,*** *P. Emanuelli e F. Raevens, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 29,90 euro*

IN CUCINA SENZA...

... aggiungere grassi, zuccheri e sale, rispettando i sapori delle materie prime. Incredibile, ma vero. ***La cucina del senza,*** *Marcello Coronini, Ed. Gribaudo, www.feltrinellieditore.it/gribaudo 12,90 euro*

UN MONDO DA SCOPRIRE

Uno dei massimi esperti di whisky racconta la sua visione anticonformista del prezioso distillato e ci guida alla degustazione. ***Whisky eretico,*** *Silvano S. Samaroli, Ed. Giunti, www.giunti.it 12 euro*

PER DISSETARSI CON GUSTO

Sono pronte in un attimo e ideali per ricaricare le energie e l'umore le bevande di questo libro. Di frutta e verdura, anche insieme, in ogni stagione dell'anno. ***In forma con succhi, frullati, smoothie e integratori naturali,*** *Ed. De Agostini, www.deagostini.it 9,90 euro*

IL SENSO DELLA VITA

Un romanzo che narra di un liquore squisito, di un bicchiere verde brillante dimenticato nel bosco e di un pittore che dipinge sempre e solo brocche, tazze e caraffe. ***L'ultimo bicchiere di Klingsor,*** *Torgny Lindgren, Ed. Iperborea, iperborea.com 16 euro*

GIALLO TRA I FORNELLI

Arriva il secondo caso di Katharina Schweitzer, la cuoca investigatrice creata da Brigitte Glaser: tra ciliegie e torte di panna, non possono mancare i cadaveri. ***Morte sotto spirito,*** *Brigitte Glaser, Ed. Emons, www.emonsaudiolibri.it 12,50 euro*

IL PIACERE DELLA LEGGEREZZA

Si legge in un baleno e si ride molto. Tante pillole gastronomiche, e non solo, per assaporare con allegria la vita. ***Il gusto delle piccole cose,*** *Luca Iaccarino, Mondadori, www.librimondadori.it 14,90 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

La nostra Scuola

LEZIONI DI **TUTTI I LIVELLI**: ANCHE PER CHI CERCA UNA FORMAZIONE COMPLETA

CORSI INTENSIVI **BASE E AVANZATO**

Il corso Base (8 settimane, con 24 lezioni di 4 ore ciascuna) affronta in teoria e in pratica gli aspetti fondamentali di food (cucina e pasticceria), beverage, marketing e gestione di un'attività di ristorazione, f&b cost control, analisi sensoriale e norme igienico sanitare. Sono previsti anche interventi tecnici sul food design e sull'utilizzo dell'attrezzatura professionale di cucina. I corsisti conseguiranno la certificazione HACCP per la manipolazione degli alimenti, oltre a un attestato di frequenza. **Il corso Avanzato**, dedicato a chi ha già esperienza in cucina, prevede 12 lezioni di 4 ore e rilascia un attestato di frequenza.

DOLCEZZE PER PRINCIPIANTI

Per i golosi... inesperti è tempo di imparare a "confezionare" i propri peccati con tecniche corrette e armonie di sapori, con il corso **Basi di pasticceria**, composto da 6 lezioni. Anche qui, tuttavia, si può scegliere di partecipare solo alle più... goduriose.

ALTA PASTICCERIA

Se si è già in possesso di un solido bagaglio di partenza, si può affrontare questo dolce viaggio verso le vette: il corso **Oltre le basi: pasticceria** perfeziona tecniche acquisite e ne esplora di nuove, sempre con la possibilità di scegliere a quale tappa fermarsi.

L'ABC DELLA CUCINA

Un solido percorso didattico articolato in 7 incontri (ma è possibile sceglierne anche solo alcuni): il nostro corso **Basi della cucina** è una garanzia di tradizione e autenticità grazie al lavoro instancabile dei nostri chef e di tutta la squadra della Scuola.

RICETTE PIÙ CREATIVE

Dedicato a chi desidera ripercorrere la tradizione in cucina con un pizzico di creatività, un tocco gourmet e tanta originalità: anche nel corso **Oltre le basi: cucina**, la Scuola lascia la possibilità di non seguire tutte le cinque lezioni, ma di iscriversi solo a quelle che si preferiscono.

Fotografie di Arch. LCI

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it Seguici su:

LA CUCINA ITALIANA S.r.l.

C.F. 07212190156 - Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996 n. 650

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2015	(valori in Euro)
ATTIVO	
A) Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti	0
B) Immobilizzazioni	
I. *Immateriali*	
Valore lordo	1.703.673
Ammortamenti	1.262.410
Totale immobilizzazioni immateriali	441.263
II. *Materiali*	
Valore lordo	455.549
Ammortamenti	414.528
Totale immobilizzazioni materiali	41.021
III. *Finanziarie*	
Partecipazioni in imprese controllate	0
Crediti:	
esigibili entro l'esercizio successivo	6.791
Totale immobilizzazioni finanziarie	6.791
Totale Immobilizzazioni (B)	**489.075**
C) Attivo Circolante	
I. *Rimanenze*	
Totale rimanenze	401.133
II. *Crediti*	
Esigibili entro l'esercizio successivo	1.919.967
III. *Attività finanziarie che non costituiscono immobilizzazioni*	
IV. *Disponibilità liquide*	
Totale disponibilità liquide	71.918
Totale Attivo circolante (C)	**2.393.019**
D) Ratei e risconti attivi	12.191
TOTALE ATTIVO	**2.894.285**

	(valori in Euro)
PASSIVO	
A) Patrimonio netto	
I. *Capitale*	10.000
II. *Riserve da sovrapprezzo azioni*	
III. *Riserve di rivalutazione*	
IV. *Riserva legale*	0
V. *Riserve statutarie*	
VI. *Riserva per azioni proprie in portafoglio*	0
VII. *Altre riserve distintamente indicate*	
Riserva straordinaria o facoltativa	0
Versamenti a copertura perdite	88.943
Totale altre riserve	88.943
VIII. *Utili (perdite) portati a nuovo*	0
IX. *Utile (perdita) d'esercizio*	(445.035)
Totale patrimonio netto	**(346.092)**
B) Fondi per rischi ed oneri	
Totale fondi per rischi e oneri	0
C) Trattamento fine rapporto lavoro subordinato	163.198
D) Debiti	
Esigibili entro l'esercizio successivo	2.992.689
E) Ratei e risconti passivi vari	84.490
TOTALE PATRIMONIO NETTO E PASSIVO	**2.894.285**
Conti d'Ordine	
Tfr c/tesoreria INPS (legge 296/06)	113.764

Prospetto di dettaglio delle voci del bilancio d'esercizio al 31/12/2015

1)	Vendita di copie	2.088.253
2)	Pubblicità	1.289.115
3)	- Diretta	-
4)	- Tramite concessionaria	1.289.115
5)	Ricavi da editoria on line	126.614
6)	- Abbonamenti	-
7)	- Pubblicità	126.614
8)	Ricavi di vendite di informazioni	-
9)	Ricavi da altre attività editoriali	-
10)	**Totale voci** 01+02+05+09	**3.503.982**

Conto economico esercizio 2015	(valori in Euro)
A) Valore della produzione	
1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni	4.374.560
2) Variazione rimanenze prodotti	(2.733)
5) Altri ricavi e proventi vari	301.064
Totale valore della produzione	**4.672.890**
B) Costi della produzione	
6) Per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	851.742
7) Per servizi	2.758.008
8) Per godimento di beni di terzi	201.391
9) Per il personale	
a) Salari e stipendi	715.709
b) Oneri sociali	228.323
c) Trattamento di fine rapporto	54.878
d) Trattamento di quiescenza e simili	
e) Altri costi	39.846
Totale costo del personale	1.038.755
10) Ammortamento e svalutazioni:	
a) Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali	96.765
b) Ammortamento delle immobilizzazioni materiali	17.347
d) Svalutazioni dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide	2.280
11) Variazioni delle rimanenze di materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	1.136
12) Accantonamenti per rischi	
14) Oneri diversi di gestione	47.649
Totale costi della produzione	**5.015.074**
Differenze valore/costi della produzione (A-B)	**(342.184)**
C) Proventi e oneri finanziari	
16) Altri proventi finanziari:	
d) proventi diversi dai precedenti: altri	821
17) Interessi ed altri oneri finanziari: altri	4.455
17bis) a) Utili (perdite) su cambi realizzati	(43)
b) Utili (perdite) su cambi valutativi	
Totale proventi e oneri finanziari	**(3.678)**
D) Rettifiche di valore di attività finanziarie	
19) Svalutazioni	
a) di partecipazione	33.088
Totale delle rettifiche di valore di attività finanziarie	**(33.088)**
E) Proventi ed oneri straordinari	
20) Proventi straordinari	0
21) Oneri straordinari	262.310
Totale delle partite straordinarie	**262.310**
Risultato prima delle imposte	**(641.259)**
22) Imposte sul reddito dell'esercizio	
- Imposte correnti	195.550
- Imposte differite/anticipate	674
UTILE (PERDITA) DELL'ESERCIZIO	**(445.035)**

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
Chairman: Charles H. Townsend
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Nicholas Coleridge
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
President, Asia-Pacific: James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Planning: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

AD Chini www.adchini.it
Alessi www.alessi.com/it
Alpro www.alpro.com
Anthropologie www.anthropologie.com
Bisol www.bisol.it
Bonacina 1889 www.bonacinavittorio.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Braun www.braun.com/it
Brimi www.brimi.it
Carlo Moretti www.carlomoretti.com
Ceramica Solimene www.ceramicasolimene.it
Ceramiche Nicola Fasano www.fasanocnf.it
Coldline coldline.it
Compagnia dei Caraibi www.compagniadeicaraibi.com
Danese www.danesemilano.com
De Castelli www.decastelli.it
Durame www.durame.it
Ethimo www.ethimo.com
Fiskars www.fiskars.it
Formaggi Svizzeri www.formaggisvizzeri.it
FRIGO 2000 www.frigo2000.it
Funky Table www.funkytable.it
GioveLab www.giovelab.it
Granulati Zandobbio www.granulati.it
GT Design www.gtdesign.it
Hay Design hay.dk
Kettmeir www.kettmeir.com
KnIndustrie www.knindustrie.it
La Campofilone www.lacampofilone.it
La Nicchia Pantelleria www.lanicchia.com
Latteria Sociale Merano www.lattemerano.it
Le Creuset www.lecreuset.it
Les Ottomans www.les-ottomans.com
Levoni www.tuttolevoni.it
Libeco www.libeco.com
LSA International www.lsa-international.com
Madi Ventura www.madiventura.it
Microplane home.microplaneintl.com
Mogg www.mogg.it
Moneta www.moneta.it
Muuto in vendita da J&V Store www.jannellievolpi.it
Nericata nericata.blogspot.it
NLXL www.nlxl.com
Nonno Nanni www.nonnonanni.it
Nya Nordiska www.nya.com
Roberta Poggi Pollini robertapoggipollini@yahoo.it
Potomak Studio www.potomak.it
Risolì www.risoli.com
Roner www.roner.com
San Benedetto www.sanbenedetto.it
Pulltex distr. da www.schoenhuber.com
Smeg www.smeg.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Staub staub-italia.it
Tagina Ceramiche d'Arte www.tagina.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Unomi Laboratorio di Ceramica laboratoriounomi.wordpress.com
Adriana Vaccarino adrvaccarino@libero.it
Virginia Casa www.virginiacasa.it
Vranken-Pommery www.vrankenpommery.it
WMF www.wmf.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

TIGOTÀ PRESENTA
SUPER
Tí
MISSIONE
FASCINO
IRRESISTIBILE

NUOVI COLORI

FRUTTA IN FORMA
L'uva, protagonista di fine estate, si trasforma qui in uno spettacolare budino

NON PERDETE IL NUMERO DI

settembre

PRIMI PIATTI, CHE PASSIONE!
Ricette appetitose ed eleganti, come questa crema di bietole con riso rosso e burratina

TECNICHE
Imparate come preparare croccanti chips di patate, nella piccola scuola della sezione verdure

RICORDI DI VACANZA
Veloci spiedini di calamari cotti sulla griglia, come nelle cene al mare